Retno Intan Sari Fatimah
Hamdiah - Budhi Tristyanto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI - Kelas II

Retno Intan Sari Fatimah
Iwan Setiawan
Hamdiah
Budhi Tristyanto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

SD/MI

Untuk Kelas II

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan
Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI
Kelas II

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasonal.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan
Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI
Kelas II

Penulis
- **Retno Intan Sari Fatimah**
- **Iwan Setiawan**
- **Hamdiah**
- **Budhi Tristyanto**

Ukuran Buku
17,6 x 25 cm

Editor
Tim Redaksi

Ilustrator
Tim Redaksi

Desain Cover
Tim Redaksi

372.8
Pen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Retno Intan Sari Fatimah... [et al.]; editor, Tim Redaksi; ilustrator, Tim Redaksi.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 148 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 144
Indeks
Untuk SD/MI Kelas II
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-028-3 (jil. 2g)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Tim Redaksi

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit CV Armico

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (website) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (down load), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta,   April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengarahkan siswa agar dapat beraktivitas olahraga sehingga tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Pokok-pokok materi dalam buku ini disesuaikan dengan Kurikulum Standar Isi 2006. Pola pengajarannya diarahkan untuk mengajak dan membimbing siswa untuk melaksanakan aktivitas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah. Selain aktivitas jasmani, siswa juga diarahkan untuk mengetahui dan mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemaparan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam buku ini disajikan secara singkat dan dalam bahasa yang jelas disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan karakteristik siswa Sekolah Dasar. Buku ini juga dilengkapi dengan ilustrasi gambar, kata-kata kunci, glosarium, dan soal-soal latihan di setiap akhir bab dengan tujuan untuk mengukur kemampuan siswa.

Seperti peribahasa "Tiada gading yang tak retak", begitu pula dalam penulisan buku ini. Penulis menyadari bahwa buku ini belum sempurna. Oleh karena itu, segala masukan, saran, dan kritik yang bertujuan untuk lebih menyempurnakan buku ini akan kami terima dengan senang hati.

Pada akhirnya, penulis mengharapkan semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Memberi sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan secara umum dan bagi pengembangan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Dasar.

Penulis

Pendahuluan

Buku ini sesuai dengan Standar Isi 2006. Standar isi 2006 berisi tentang Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar. Pendidikan jasmani sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai, dan pembiasaan pola hidup sehat yang akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Adapun tujuan dari mata pelajaran ini adalah untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, meningkatkan perkembangan fisik dan psikis, meningkatkan kemampuan gerak, menerapkan nilai-nilai dan karakter moral, menjaga keselamatan diri dan kesehatan lingkungan, serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani bersifat universal. Berbagai aspek dikembangkan dalam mata pelajaran ini. Adapun beberapa aspek yang dikembangkan dalam pelajaran pendidikan jasmani, antara lain permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, pendidikan luar kelas, dan kesehatan yang meliputi kesehatan diri dan lingkungan.

Dengan berbagai aspek yang dikembangkan di dalamnya, siswa bersama guru diharapkan dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional, di mana Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar merupakan arah dan landasan untuk mengembangkan materi yang dipelajari. Selain itu, guru pun lebih memerhatikan kompetensi lulusan dengan cara menetapkan Standar Proses dan Standar Penilaian sebagai landasan rancangan kegiatan pembelajaran.

Pada buku ini, siswa merupakan sentral kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, segala kegiatan pun berpusat pada siswa. Siswa lebih aktif dalam berlatih. Melalui media yang diberikan guru, siswa dituntut kreatif dan inovatif. Namun, tetap dalam koridor nilai-nilai yang telah ditentukan. Dengan demikian, siswa akan lebih komunikatif, baik dengan guru maupun dengan siswa yang lainnya.

Penulis

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

daftar isi

bab 1

gerak dasar

sumber www.sdialazhar14.wordpress.com
tanggal 11 Juni 2009

kata kunci

berjalan
berlari
melompat
meloncat
memutar
mengayun
menekuk
melempar
menangkap
menendang
menggiring

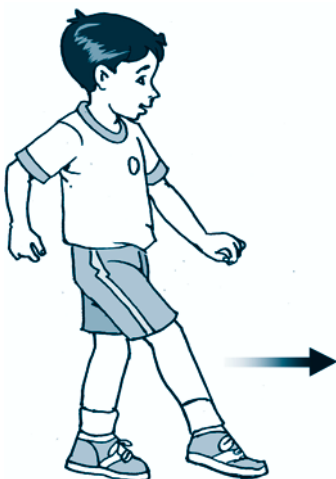
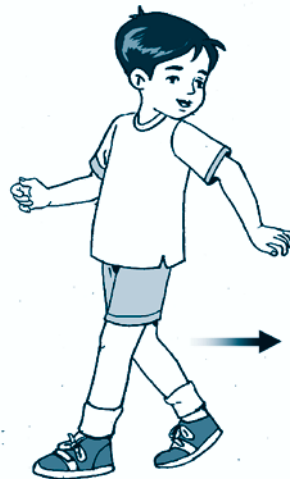
setiap hari kamu mempraktikkan berbagai gerak dasar
seperti berjalan berlari dan melompat
kali ini kita akan belajar memvariasikan berbagai gerak dasar tadi dalam permainan
salah satunya adalah bermain sepak bola
pasti kalian akan menyukainya

a berjalan berlari dan melompat

1 berjalan

gerakan berjalan
sikap awal berdiri tegak
arahkan pandanganmu lurus ke depan
langkahkan kaki dengan mantap
kaki kanan lalu kaki kiri
kaki kanan lagi lalu kaki kiri
buat langkah yang mantap

gambar 1 berjalan

sekarang lakukan gerakan berjalan ke berbagai arah
langkahkan kaki ke depan
langkahkan kaki ke belakang
langkahkan kaki ke samping kanan
langkahkan kaki ke samping kiri

gambar 2
berjalan ke depan

gambar 3
berjalan ke belakang

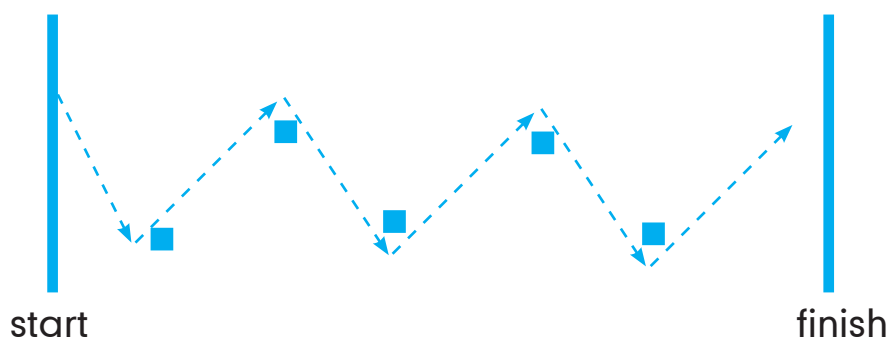
gambar 4
berjalan ke samping
kanan

gambar 5
berjalan ke samping
kiri

2 berlari

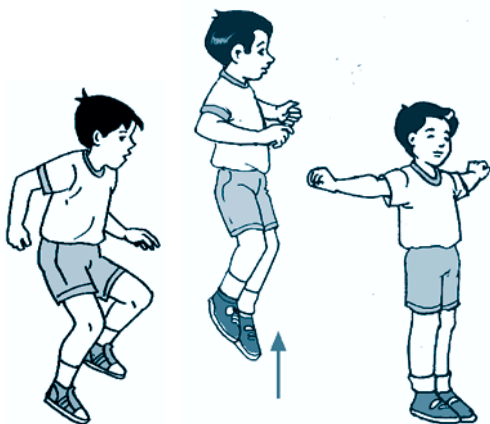
ayo berlari bersama
kita akan berlari mengelilingi lapangan
olahraga
jangan berdesak desakkan
buat barisan dengan rapi
berlarilah dengan perlahan
lalu berlarilah dengan cepat

gambar 6 berlari dengan cepat

berlari melewati rintangan
kali ini kita akan berlari melewati rintangan
gurumu akan memasang rintangan
dalam bentuk zig zag
lewati semua rintangan sampai ke garis finish

gambar 7 lintasan lari zig zag

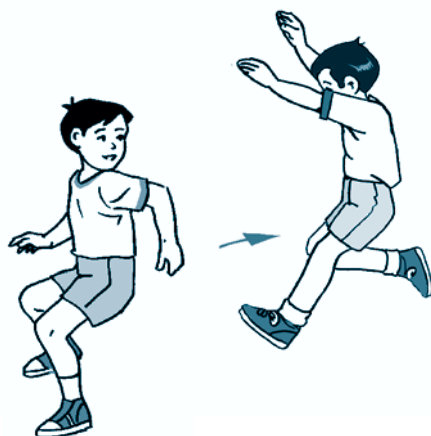
berlari sambil memindahkan bola
pindahkan bola dari titik awal ke titik akhir
pindahkan semua bola yang ada
ayo berlari dengan cepat
jangan lupa perhatikan jalur larimu

gambar 8 lintasan lari sambil memindahkan bola

3 melompat

gerakan melompat dilakukan dengan cara mengangkat kaki ke atas dengan bertumpu pada satu kaki

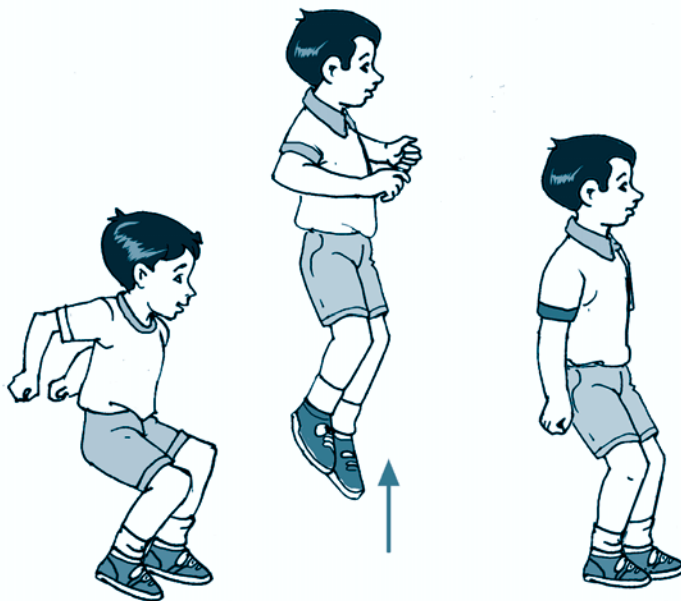
gambar 9
melompat di tempat

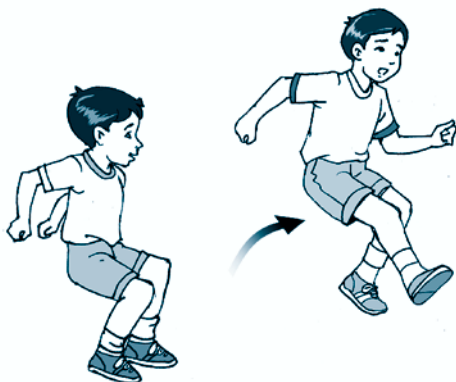
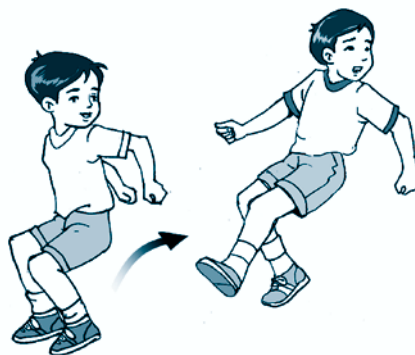
melompat ke depan
melompat ke belakang
melompat ke samping kanan
melompat ke samping kiri

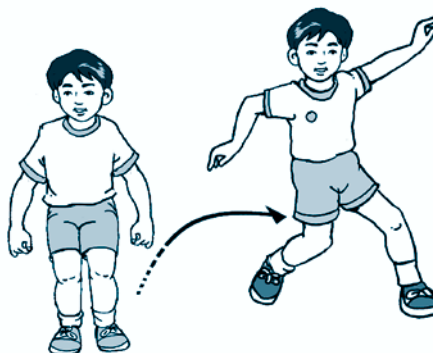
gambar 10
melompat ke depan

gambar 11
melompat ke belakang

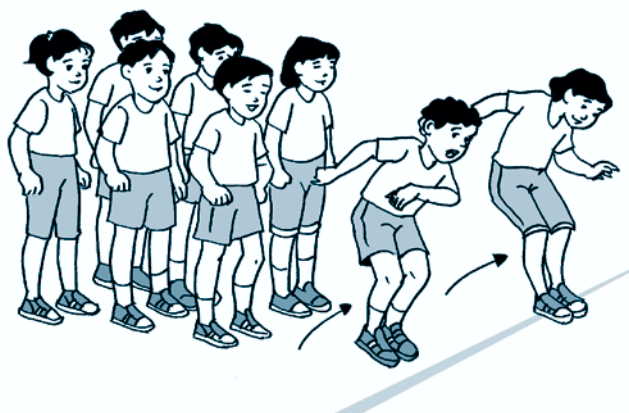
gambar 12
melompat ke samping
kanan

gambar 13
melompat ke samping
kiri

gerakan meloncat dilakukan
dengan cara mengangkat kedua kaki
bersama sama
tumpuan untuk meloncat adalah kedua kaki

gambar 14 meloncat di tempat

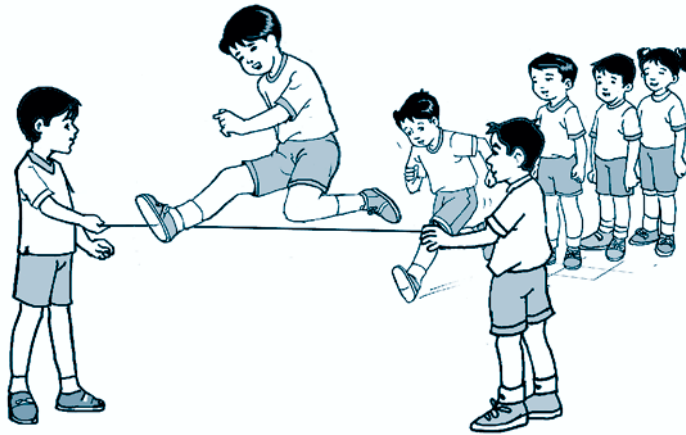
meloncat ke depan
meloncat ke belakang
meloncat ke samping kanan
meloncat ke samping kiri

gambar 15
meloncat ke depan

gambar 16
meloncat ke belakang

gambar 17
meloncat ke samping kanan

gambar 18
meloncat ke samping kiri

meloncat melewati rintangan
pertama cobalah untuk melompati garis
buatlah sebuah garis lurus dengan
kapur di atas lantai
berbarislah dengan teratur
lompati garis bergantian

gambar 19 melompati garis

kedua cobalah untuk meloncati
rintangan ban bekas (lingkaran)
lompati satu per satu dengan teratur

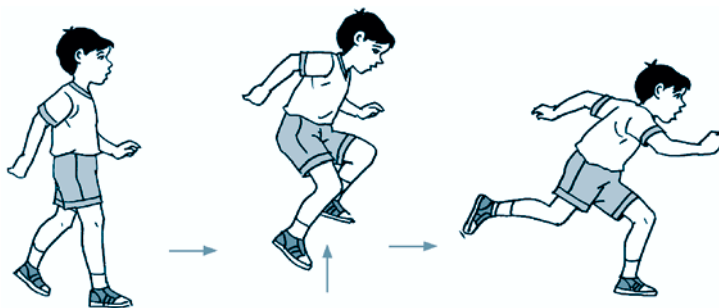
gambar 20 meloncati ban bekas

ketiga melompat melewati tali
pegangi kedua ujung tali oleh dua orang anak
buatlah ketinggian yang sedang
awali gerakan melompat dengan berjalan
lalu berlari
hap lompati talinya

gambar 21 melompati tali

4 rangkaian gerak berjalan berlari dan melompat

berjalan ke depan tiga langkah
lalu berlari sejauh lima meter
dan akhiri dengan melompat ke depan

gambar 22 berjalan berlari dan melompat

berjalan ke depan lima langkah
lalu melompat di tempat tiga kali
dan akhiri dengan berlari sampai garis akhir

gambar 23 berjalan melompat dan berlari

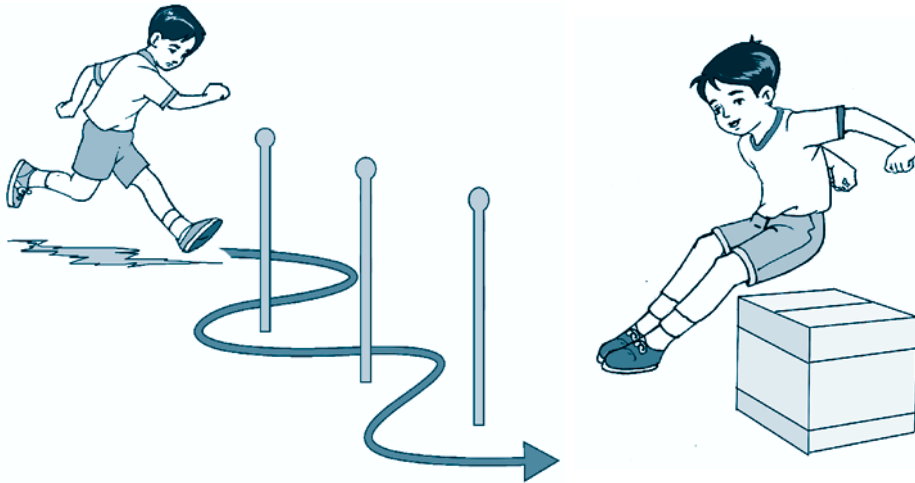
berjalan ke depan tiga langkah
lalu berlari sejauh lima meter
dan akhiri dengan melompat melewati tali

gambar 24 berjalan berlari dan melompati tali

berjalan ke depan tiga langkah
lalu berlari sejauh lima meter
dan akhiri dengan melompat melewati kotak

gambar 25 berjalan berlari dan melompati kotak

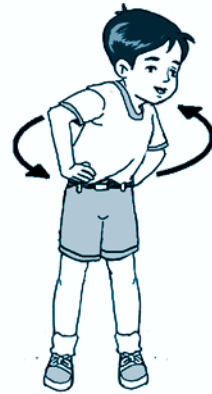
ayo berlatih

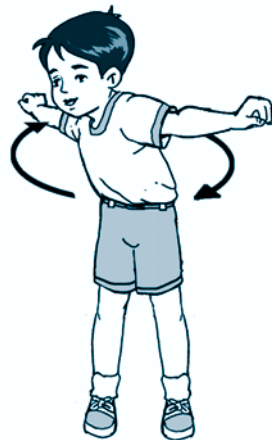
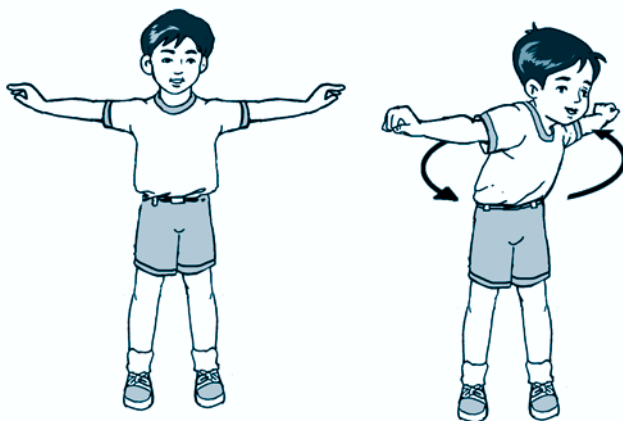
sebutkan jenis gerakan pada gambar berikut

lakukanlah gerakan gerakan tersebut dengan benar

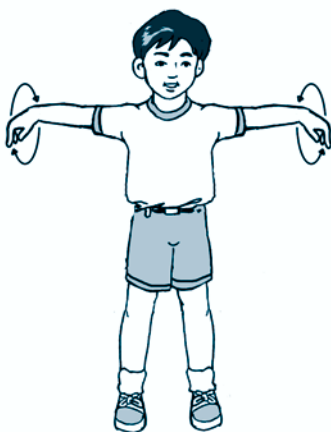
b memutar mengayun dan menekuk lutut

1 memutar

berdiri dengan tegak
buka kaki selebar bahu
kedua tangan di pinggang
putar badan ke samping kanan
putar badan ke samping kiri

gambar 26
memutar badan ke samping kanan

gambar 27
memutar badan ke samping kiri

berdiri dengan tegak
buka kaki selebar bahu
rentangkan kedua tangan ke samping
putar badan ke samping kanan
putar badan ke samping kiri

gambar 28
memutar badan ke samping kanan

gambar 29
memutar badan ke samping kiri

rentangkan kedua tangan ke samping
buat putaran pada kedua pergelangan tangan
putar ke depan
putar ke belakang
rentangkan kedua tangan ke samping
buat putaran besar
dimulai dari persendian bahu
putar ke depan
putar ke belakang

gambar 30
memutar pergelangan tangan

gambar 31
memutar bahu

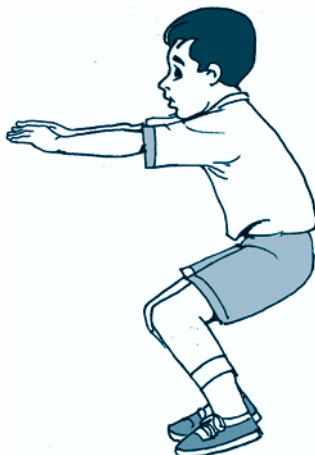
2 mengayun

gambar 32
mengayun ke kanan

buka kaki selebar bahu
letakkan kedua tangan
di depan badan
ayunkan kedua tangan
ke kanan
ikuti dengan ayunan kedua
tangan ke kiri

buka kaki selebar bahu
letakkan kedua tangan
di samping badan
ayunkan tangan ke atas kepala
ikuti dengan ayunan tangan ke
bawah
tarik sampai ke belakang
lakukan berulang ulang

gambar 33
mengayun ke
atas

3 menekuk lutut

berdiri tegak
kedua tangan lurus ke depan
tekuk lutut dengan cara
berjongkok perlahan
lalu kembali pada posisi
berdiri

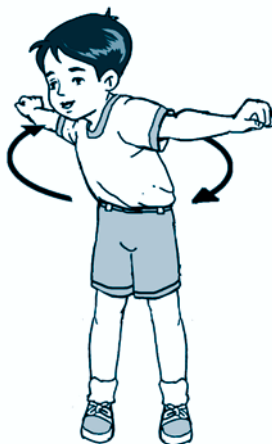
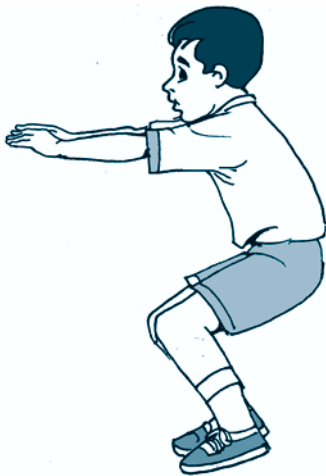
gambar 34
menekuk lutut

coba menekuk lutut sambil berdiri
angkat lutut dan tekuk ke arah depan
angkat lutut dan tekuk ke arah belakang

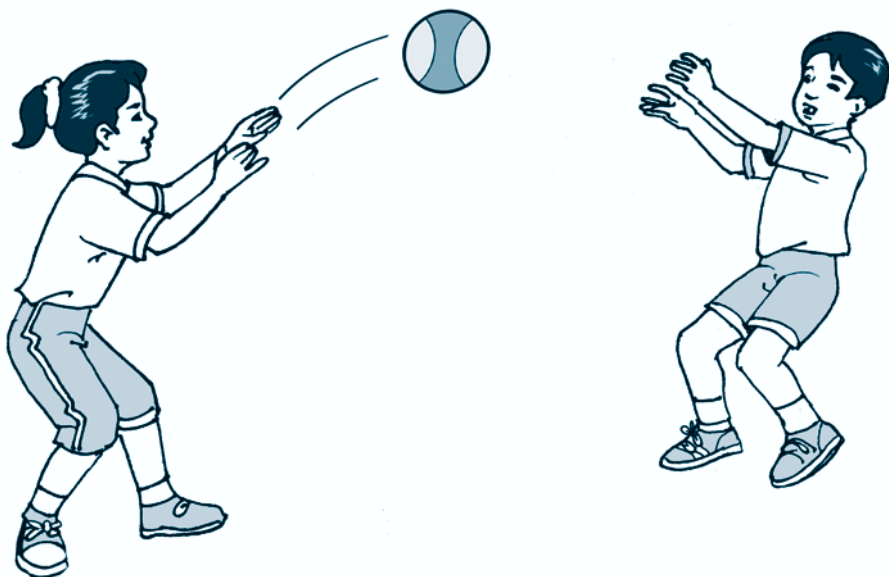
gambar 35
menekuk lutut ke depan

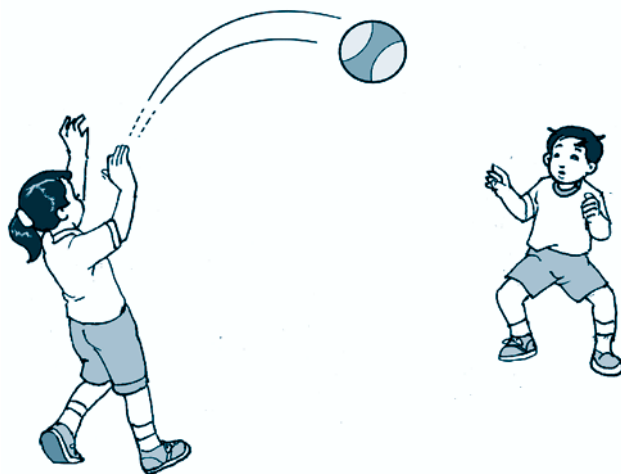
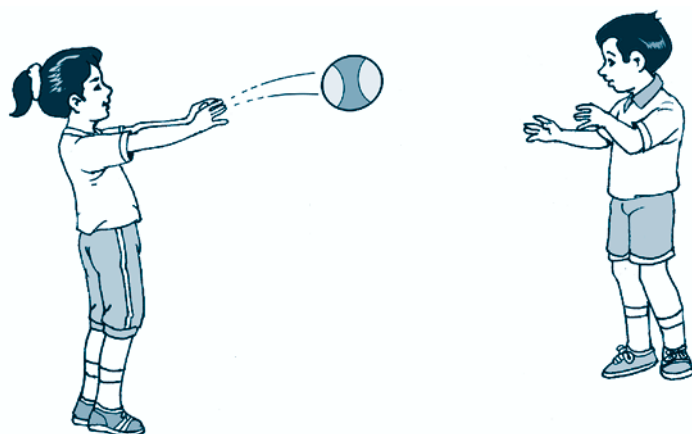
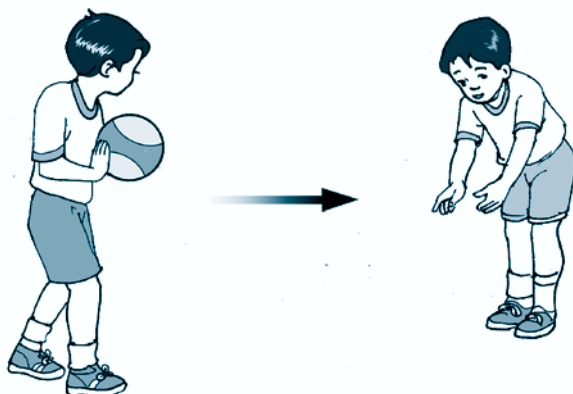
gambar 36
menekuk lutut ke belakang

ayo berlatih

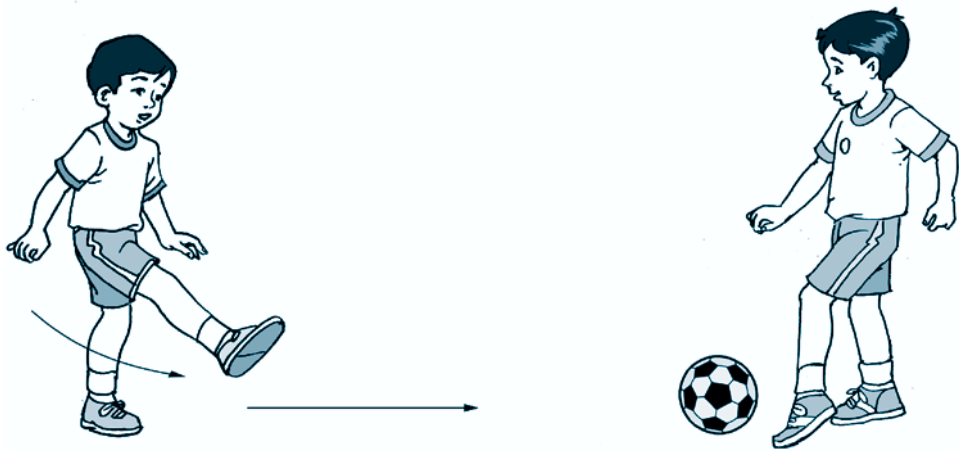
lakukan gerakan gerakan di bawah ini dengan benar

c melempar menangkap menendang dan menggiring bola

1 lempar tangkap bola

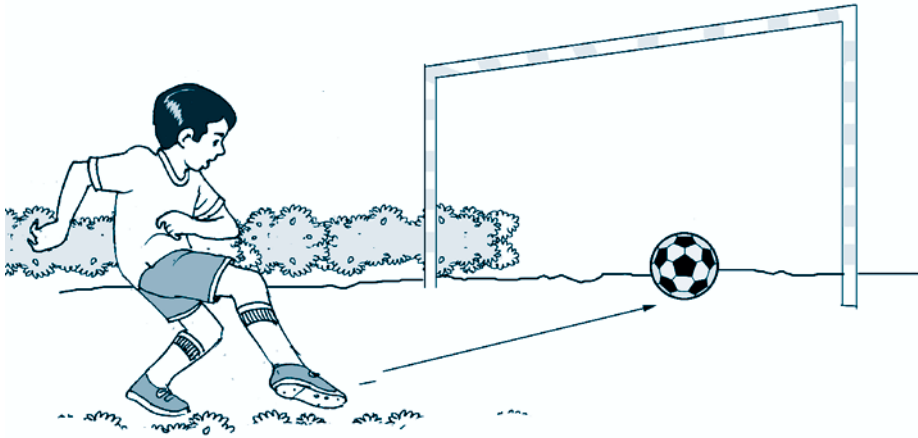
ayo berpasangan saling berhadapan
buat jarak lima langkah dari pasanganmu
kali ini kalian akan berlatih lempar tangkap bola
lemparkan bola dengan kedua tanganmu
lalu tangkap dengan kedua tanganmu
lemparkan lagi dengan satu tangan
tangkap kembali dengan dua tangan

gambar 37
lempar tangkap bola dengan dua tangan

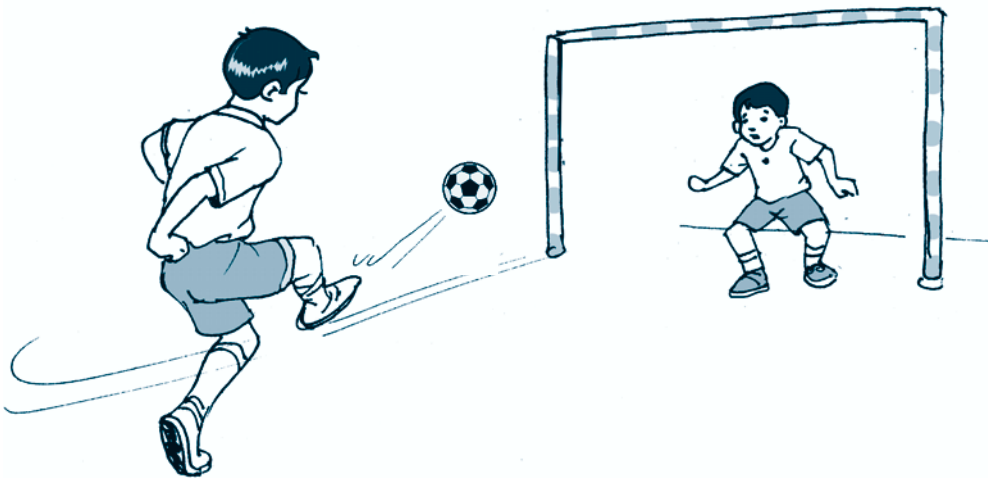
sekarang lakukan lemparan bola ke atas
lakukan lemparan bola secara mendatar
lakukan lemparan bola ke bawah

gambar 38 lemparan bola ke atas

gambar 39 lemparan bola mendatar

gambar 40 lemparan bola ke bawah

2 menendang bola

berlatih menendang bola
bola yang akan digunakan adalah bola sepak
kembalilah berpasangan dengan temanmu
buat jarak lima langkah dari pasanganmu
tendanglah bola ke arah temanmu
tendang dengan kaki kanan
ulangi lagi tendangan dengan kaki kiri

gambar 41 menendang bola

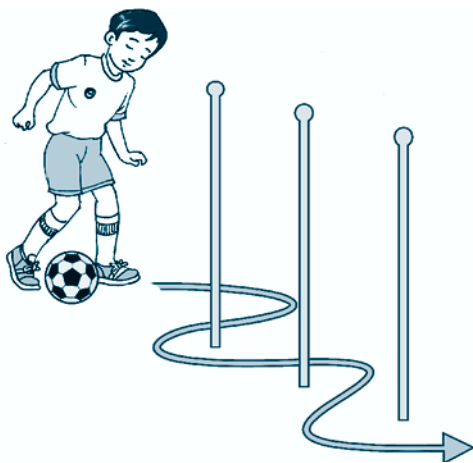
hentikan bola dengan kakimu
tahan bola dengan kaki kanan
tahan bola dengan kaki kiri
lakukan berulang ulang

gambar 42
menghentikan bola

gambar 43 menendang bola ke sasaran

menendang bola ke sasaran
berdirilah di depan gawang
buat jarak lima meter dari gawang
letakkan bola di depan kaki kananmu
ambil ancang ancang lalu tendang bola
arahkan bola ke dalam gawang

gambar 44 menendang bola ke gawang

3 menggiring bola

sekarang saatnya belajar menggiring bola
letakkan bola di depan kakimu
giring bola dengan perlahan
lakukan dulu sambil berjalan
jika kamu sudah mahir
lakukan menggiring bola sambil berlari
arahkan bola lurus ke depan

gambar 45 menggiring bola arah lurus

gambar 46
menggiring bola melewati
rintangan

menggiring bola
melewati rintangan
gurumu akan
memasang beberapa
rintangan
kamu harus
menggiring bola
melewati rintangan
rintangan itu
lakukan dengan
perlahan
jangan sampai bola
menyentuh rintangan
tadi

ayo berlatih

lakukan gerakan gerakan di bawah ini dengan benar

rangkuman

berjalan dapat dilakukan ke depan ke belakang dan ke samping
berlari dapat dilakukan dengan perlahan atau cepat
melompat dan meloncat dapat dilakukan ke depan ke belakang dan ke samping
memutar dapat dilakukan oleh pinggang bahu dan pergelangan tangan
tangan dapat melakukan gerakan ayun sedangkan lutut dapat ditekuk
melempar dan menangkap bola dilakukan oleh tangan
menendang dan menggiring bola dilakukan oleh kaki

evaluasi bab 1

a uji pemahaman

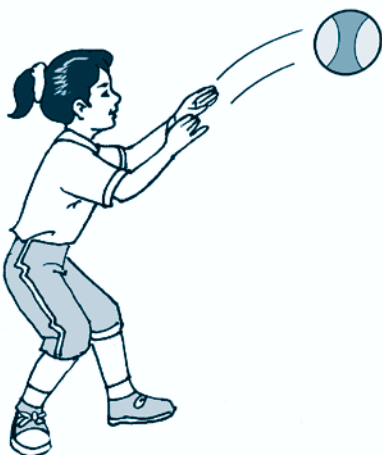
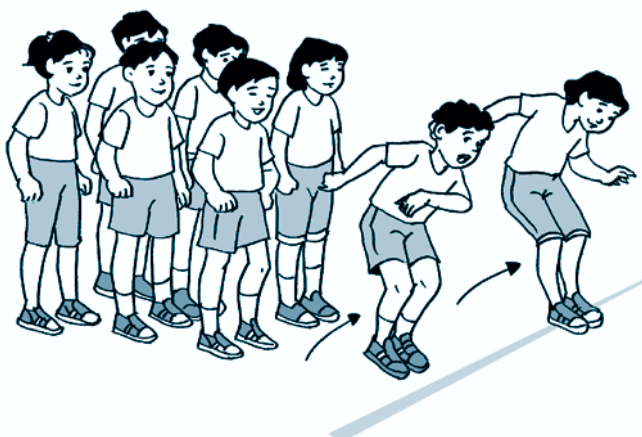
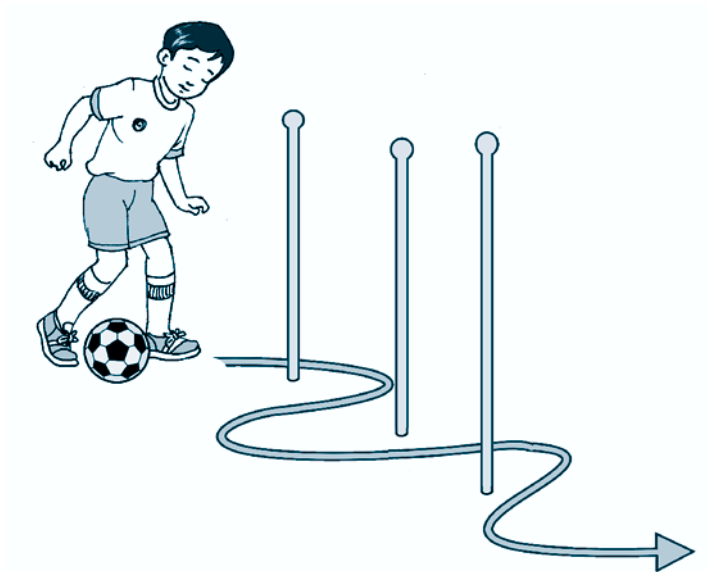
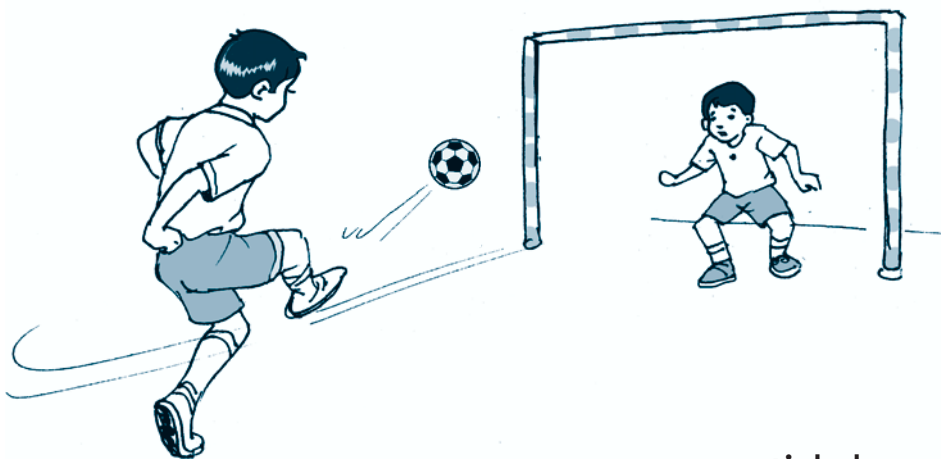
1. gerakan berjalan bisa dilakukan ke berbagai arah yaitu ke _____ ke _____ ke _____ dan ke _____
2. variasi berlari dalam bentuk zig zag dilakukan dengan cara melewati _____
3. melompat bertumpu pada _____ kaki
4. meloncat bertumpu pada _____ kaki
5. melempar dan menangkap bola dilakukan dengan _____ tangan

6 menendang dan menggiring bola dilakukan dengan _____ kaki

7 bagian bagian tubuh yang bisa diputar adalah _____

8 bagian bagian tubuh yang bisa ditekuk adalah _____

b uji keterampilan

apakah aku dapat melakukan gerakan gerakan di bawah ini
(sebelum menjawab lakukan dahulu gerakannya)

ya tidak
ya tidak
ya tidak
ya tidak

ya tidak

ya tidak

bab 2

kebugaran jasmani

sumber http.3.bp.blogspot.com
tanggal 11 Juni 2009

kata kunci

kekuatan	squat thrust
otot	lompat katak
push up	keseimbangan

untuk menjaga kebugaran jasmani
setiap orang harus mempraktikkan
aktivitas olahraga secara teratur
kali ini kita akan berlatih
mengenai kekuatan dan keseimbangan
perhatikan dengan sungguh sungguh
gurumu akan memberi contoh

a latihan kekuatan otot

1 latihan kekuatan otot lengan

untuk meningkatkan kekuatan otot lengan
kamu bisa berlatih push up
bagaimanakah caranya push up
ikuti petunjuk dari gurumu

a untuk anak laki laki

posisi badan telungkup
posisi kaki lurus ke belakang
ujung kaki bertumpu pada lantai
kedua telapak tangan menumpu di lantai
angkat badan ke atas dengan sikut tangan diluruskan
kemudian badan diluruskan lagi dan sikut dibengkokkan
lakukan berulang ulang

gambar 1 push up untuk siswa laki laki

b untuk anak perempuan

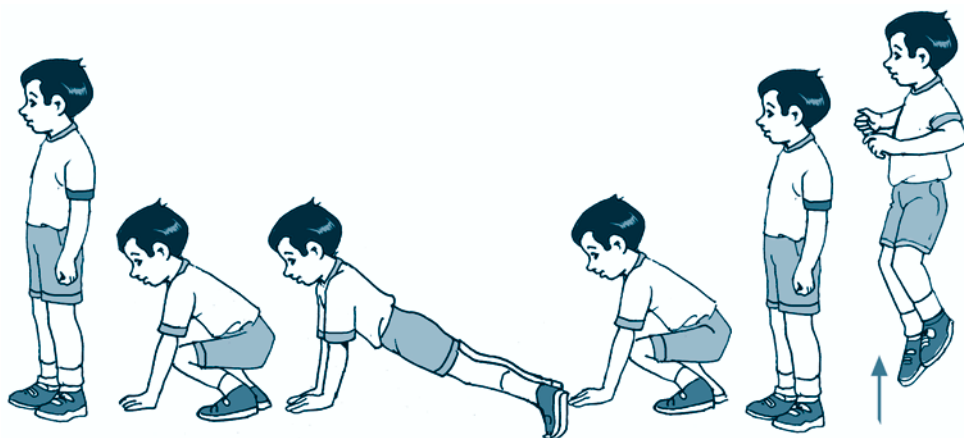
posisi badan telungkup
telapak tangan dan lutut menumpu di lantai
angkat badan ke atas dengan cara meluruskan sikut tangan

turunkan lagi dan sikut dibengkokkan
lakukan berulang ulang

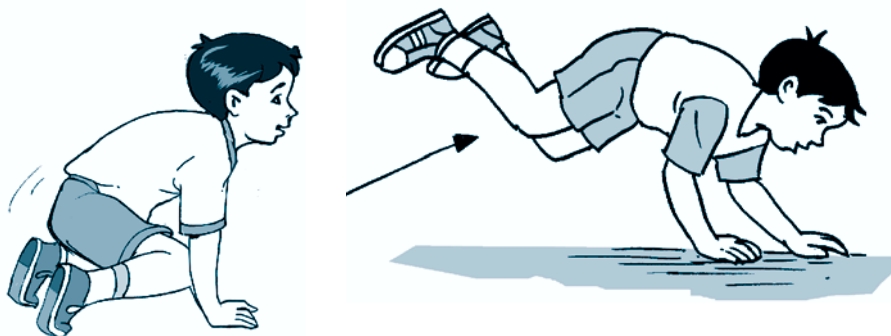
gambar 2 push up untuk siswa perempuan

2 latihan kekuatan otot tungkai

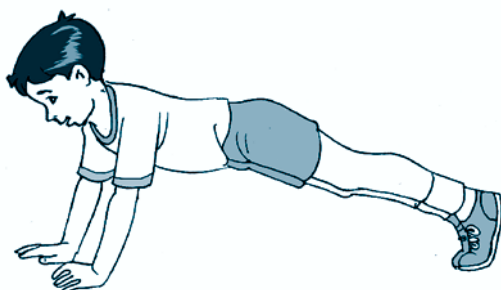
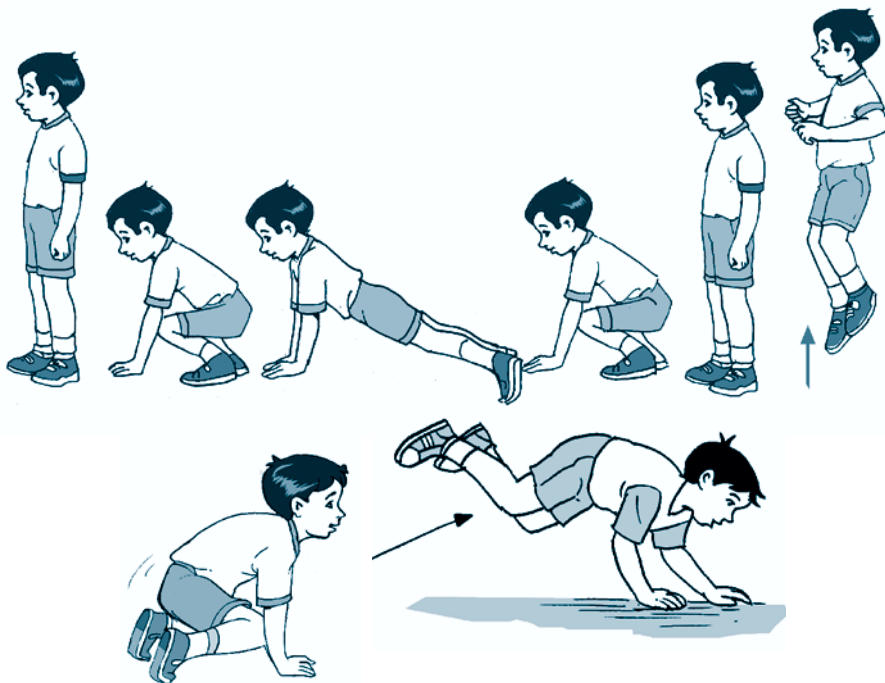
a latihan squat thrust

awali dengan sikap berdiri tegak
lalu ambil posisi jongkok
kedua telapak tangan menempel di lantai
luruskan kedua kaki ke belakang bersamaan
tarik kembali kedua kaki bersamaan
sampai pada posisi jongkok lagi
lalu berdiri sambil meloncat setinggi mungkin
lakukan berulang ulang

gambar 3 squat thrust

b latihan lompat katak

sikap membungkuk
kedua tangan menempel di lantai
tangan dan kaki menolak bersama sama
lompatan ke depan agak tinggi

gambar 4 lompatan katak

ayo berlatih

sebutkan jenis gerakan pada gambar berikut

lakukanlah gerakan gerakan tersebut dengan benar

b melatih keseimbangan

1 keseimbangan di tempat

gambar 5
tumpuan pada kaki kanan

berdirilah dengan satu kaki
peragakan gerakan keseimbangan itu seperti burung bangau yang sedang berdiri dengan satu kaki
kaki kanan menjadi tumpuan
kaki kiri diayunkan ke depan dan ke belakang

ulangi lagi
sekarang kaki kiri yang menjadi tumpuan
kaki kanan diayunkan ke depan dan ke belakang

gambar 6
tumpuan pada kaki kiri

2 keseimbangan sambil bergerak

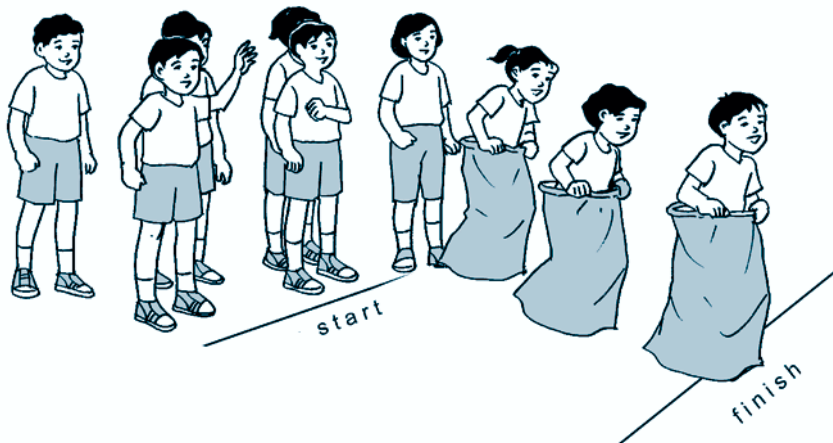
gambar 7
berjalan di atas garis

berjalan di atas garis lurus
buatlah garis lurus di lantai
tandai dengan kapur
cobalah untuk berjalan di atas
garis itu
selama berjalan kaki tidak boleh keluar dari garis

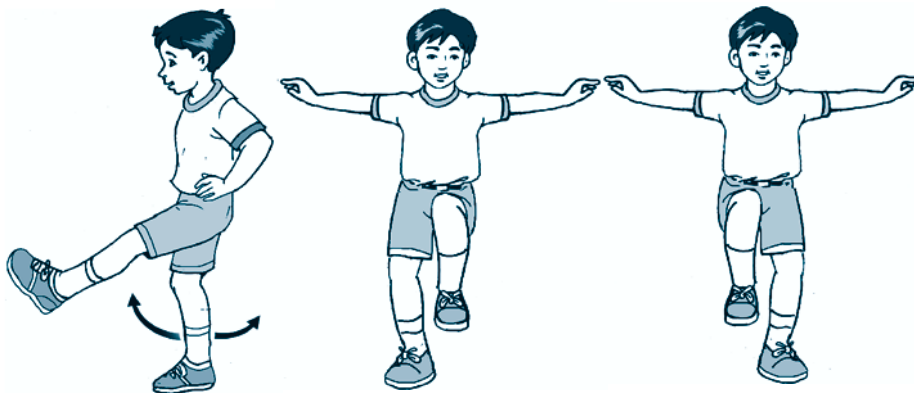
ayo bermain

lomba balap karung

gurumu akan menyiapkan beberapa karung bekas di garis start
berbarislah dengan rapi di belakang garis start

setelah terdengar suara peluit untuk memulai
masukkan kedua kakimu ke dalam karung
pegangi ujung karung dengan erat
meloncatlah dengan perlahan
sampai ke garis akhir
pemenangnya adalah anak yang lebih dulu
sampai melewati garis finish

gambar 8 lomba balap karung

ayo berlatih

sebutkan jenis gerakan pada gambar berikut

lakukanlah gerakan gerakan tersebut dengan benar

rangkuman

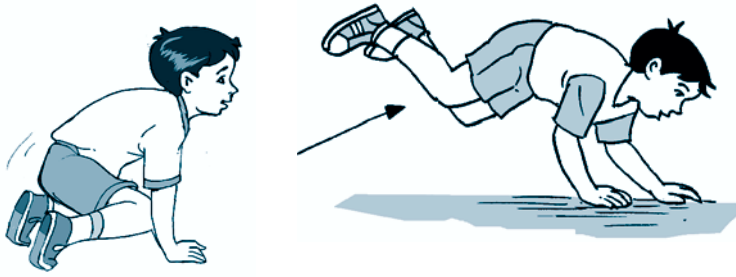
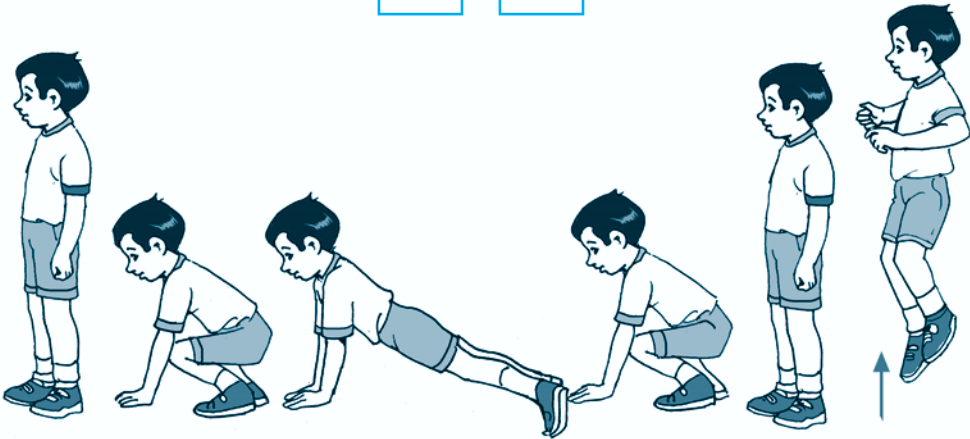
kekuatan otot lengan dapat dilatih dengan push up kekuatan otot tongkai dapat dilatih dengan squat trush dan lompat katak mengangkat salah satu kaki dan mengayunnya dapat melatih keseimbangan di tempat
berjalan di atas garis dapat melatih keseimbangan sambil bergerak

evaluasi bab 2

a uji pemahaman

1. berlatih push up dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot _____
2. push up untuk anak laki laki kedua _____ diluruskan
3. push up untuk anak perempuan _____ dan lutut menumpu di lantai
4. berlatih squat thrust dilakukan untuk melatih otot _____
5. berjalan di atas garis lurus untuk melatih _____

b uji keterampilan

apakah aku dapat melakukan latihan kekuatan dan keseimbangan di bawah ini (sebelum menjawab lakukan dahulu gerakannya)

ya tidak
ya tidak
ya tidak

bab 3

senam ketangkasan

sumber http.farm3.static.flickr.com
tanggal 20 Juni 2009

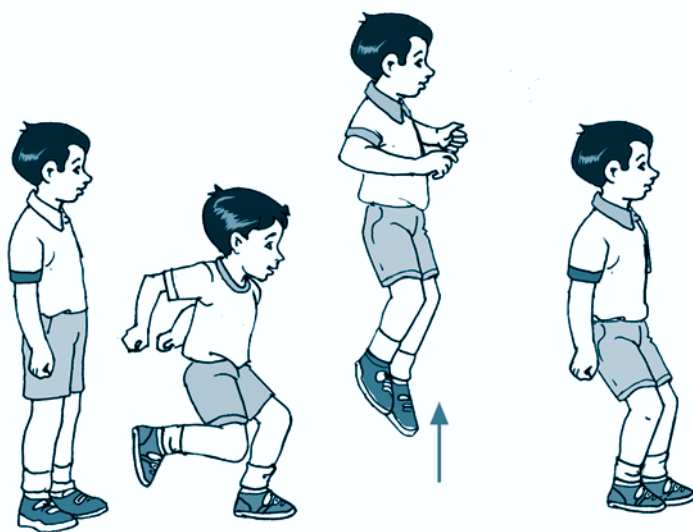
kata kunci

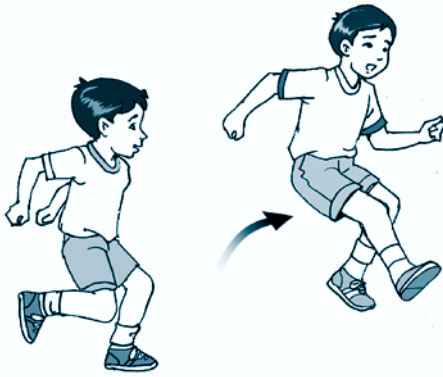
melompat meloncat berguling

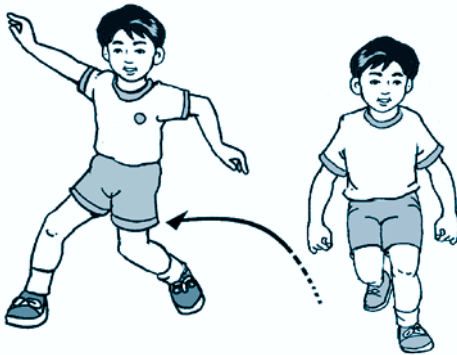
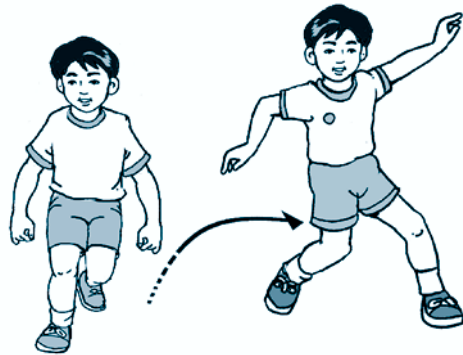
pernahkan kamu memperhatikan seorang pesenam
pesenam mampu melakukan gerakan akrobatik
pada saat melakukan gerakan melompat dan berguling
gerakannya sangat lentur dan lincah
ayo pelajari senam dengan sungguh sungguh
supaya kamu bisa selincah dan selentur
para pesenam itu

a melompat dan meloncat

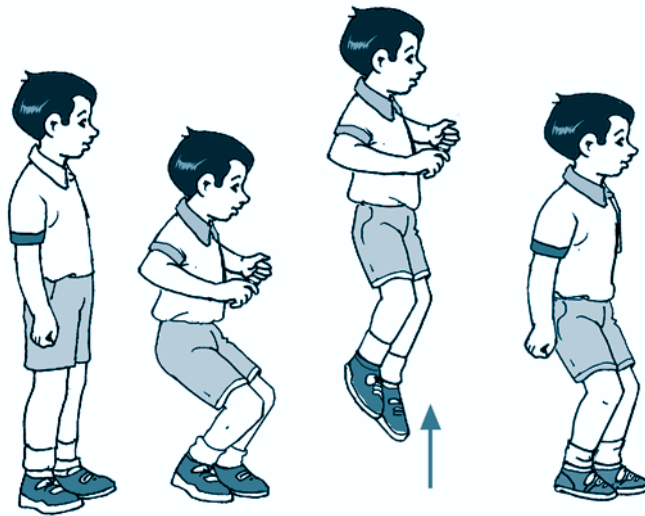
1 melompat

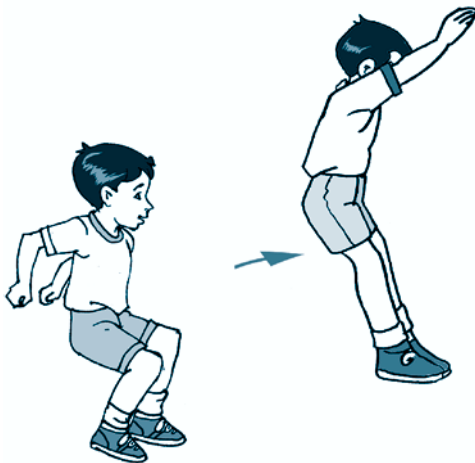
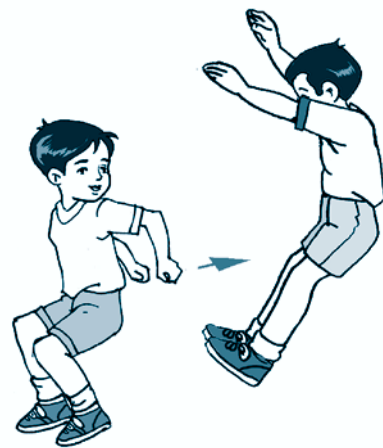
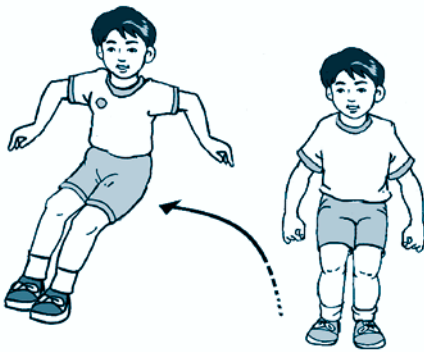
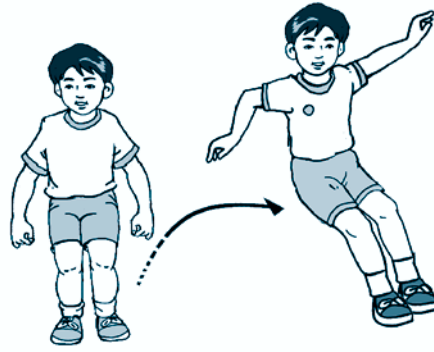
ayo melompat lompat di tempat
sikap tubuh berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
kedua tangan di samping badan
melompat dengan tumpuan satu kaki
dan mendarat secepat mungkin dengan dua kaki
ucapkanlah hap setiap melompat

gambar 1 melompat di tempat

sekarang cobalah melompat ke berbagai arah
awali dengan melompat di tempat
lakukan tiga kali lompatan di tempat
lalu melompatlah ke depan
ikuti dengan lompatan ke belakang
lakukan lagi tiga lompatan di tempat
lalu melompat ke samping kiri
ikuti dengan lompatan ke samping kanan

gambar 2
melompat ke depan

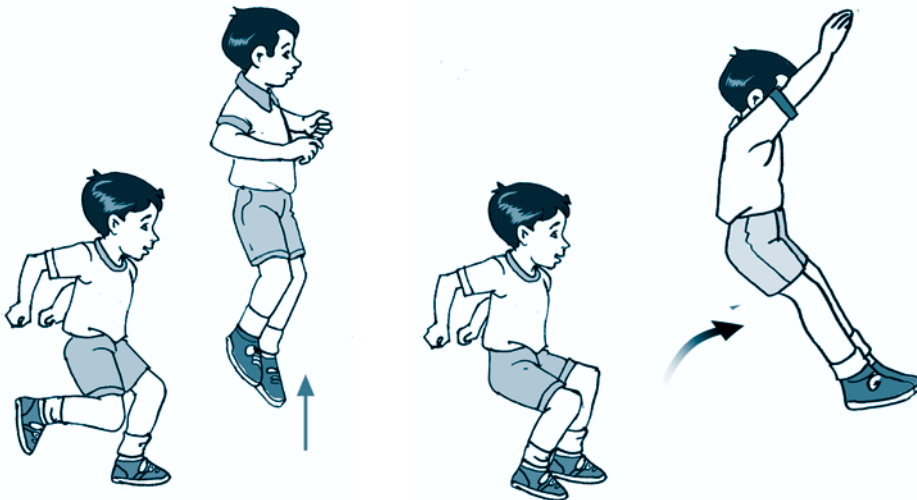
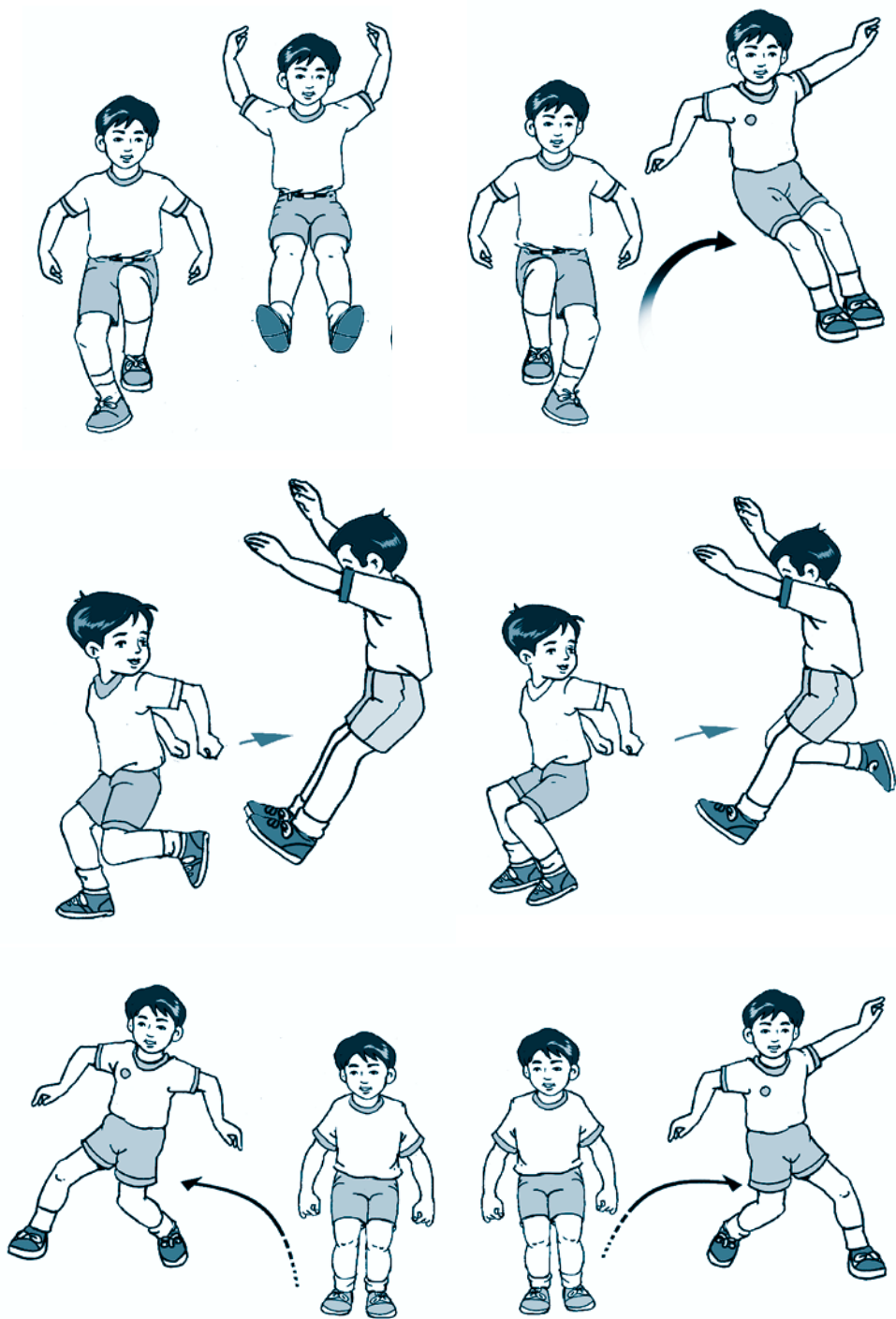
gambar 3
melompat ke belakang

gambar 4
melompat ke kanan

gambar 5
melompat ke kiri

2 meloncat

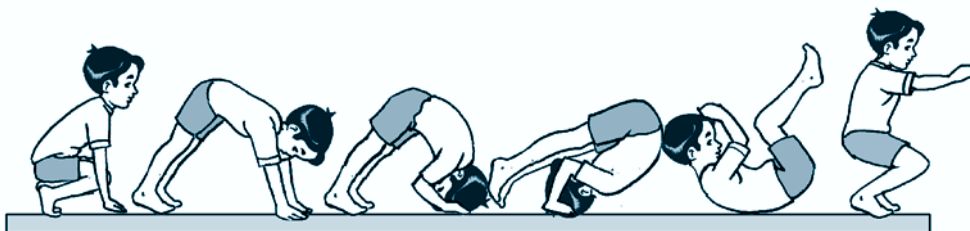
gerakan meloncat
sikap tubuh berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
kedua tangan di samping badan
meloncat bisa dilakukan dengan
mengangkat kedua kaki bersamaan
tumpuan pada saat meloncat adalah kedua
kaki

gambar 6 meloncat di tempat

sekarang cobalah peragakan
meloncat ke depan
meloncat ke belakang
meloncat ke samping kanan
meloncat ke samping kiri

gambar 7
meloncat ke depan

gambar 8
meloncat ke belakang

gambar 9
meloncat ke samping kanan

gambar 10
meloncat ke samping kiri

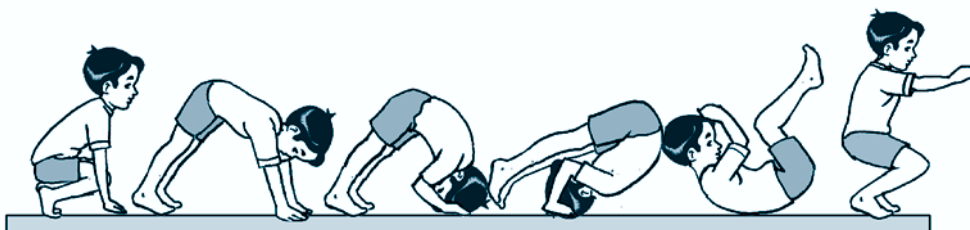
ayo berlatih

sebutkan jenis gerakan pada gambar berikut

lakukanlah gerakan gerakan tersebut dengan benar

b berguling ke depan

gerakan berguling dilakukan di atas matras
berguling ke depan biasanya disebut roll depan
gerakan ini seperti bola yang menggelinding
tubuh harus rileks dan tidak kaku
gerakan berguling ke depan
mulai dengan berjongkok di atas matras
kedua kaki rapat lutut dekatkan ke dada
kedua tangan menumpu di atas matras
bengkokkan kedua sikut tangan
tengkuk menempel di matras
lanjutkan dengan gerakan mengguling ke depan
kembali lagi ke posisi jongkok

gambar 11 berguling ke depan

ayo berlatih

lakukanlah gerakan berguling ke depan dengan benar

rangkuman

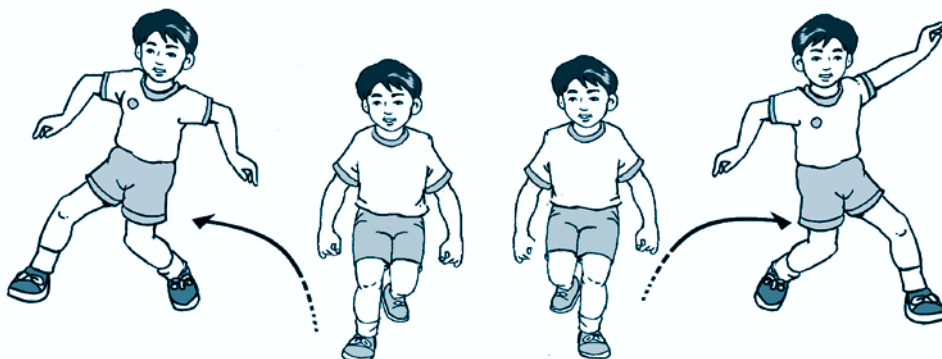
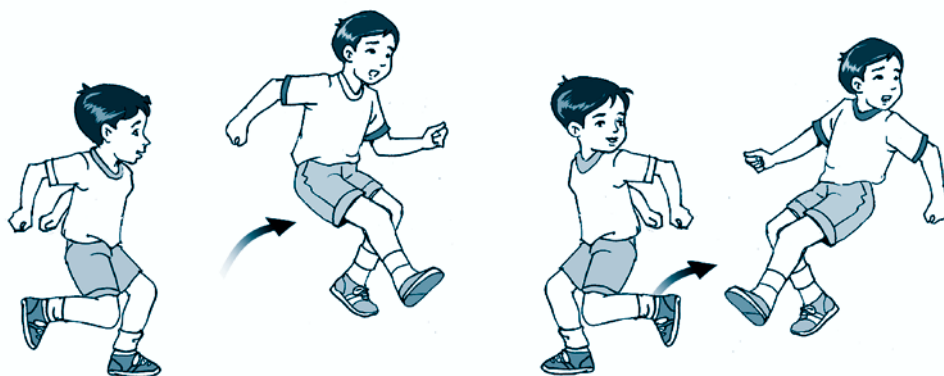
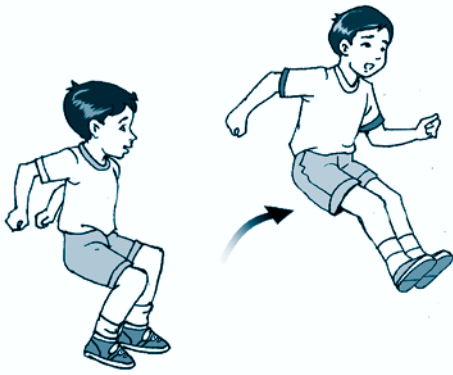
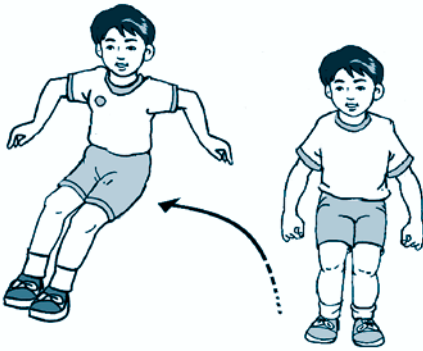
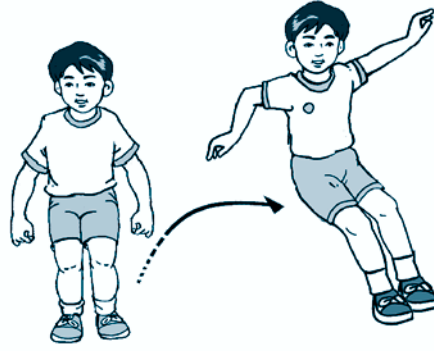
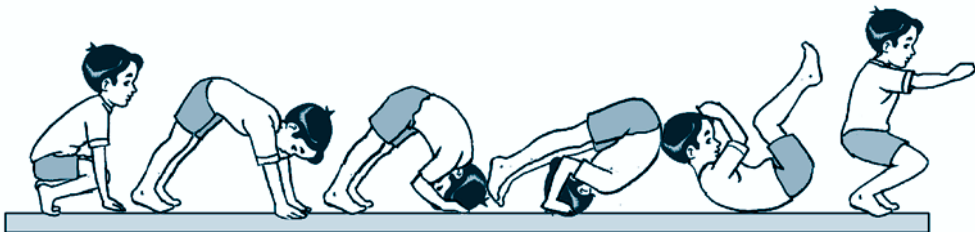
melompat dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki
melompat dapat dilakukan ke depan ke belakang dan ke samping
meloncat dilakukan dengan bertumpu pada kedua kaki
meloncat dapat dilakukan ke depan ke belakang dan ke samping
gerakan mengguling harus dilakukan di atas matras
gerakan mengguling dapat dilakukan ke arah depan

evaluasi bab 3

a uji pemahaman

1. melompat dilakukan dengan cara bertumpu pada ____ kaki
2. meloncat dilakukan dengan cara bertumpu pada ____ kaki
3. gerakan berguling ke depan disebut juga gerakan ____
4. berguling harus dilakukan di atas ____ agar tubuh tidak cedera
5. sikap awal saat akan berguling ke depan adalah ____

b uji keterampilan

apakah aku dapat melakukan gerakan senam ketangkasan di bawah ini

ya tidak
ya tidak
ya tidak
ya tidak
ya tidak

bab 4

gerak bebas berirama

sumber www.smkn2-krw.sch.id
tanggal 11 Juni 2009

kata kunci

gerak berirama
putaran
merentangkan
jalan di tempat
langkah kaki

senam diiringi dengan musik sangat menyenangkan
senam irama juga bisa dilakukan bersama sama
ataupun dilakukan secara berkelompok
senam irama yang diiringi musik
gerakannya harus sesuai ketukan musik
ketukan irama musik menjadi panduan dalam bergerak
ayo kita senam dengan diiringi musik bersama sama

a gerak berirama

ayo peragakan gerak berirama secara berpasangan
berbarislah dengan rapi dalam kelompokmu
simpan kedua tanganmu di pinggang

gerakan pertama

lakukan dengan satu langkah
langkahkan kaki kanan ke samping kanan
lalu kaki kiri merapat ke kaki kanan
langkahkan kaki kiri ke samping kiri
lalu kaki kanan merapat ke kaki kiri
ulangi gerakan sekali lagi

gambar 1
langkah ke kanan

gambar 2
langkah ke kiri

gerakan kedua

langkahkan kaki kanan ke depan
kaki kiri merapat ke depan
langkahkan kaki kiri ke belakang
kaki kanan merapat ke belakang
ulangi gerakan sekali lagi

gambar 3
langkah ke depan

gambar 4
langkah ke belakang

gerakan ketiga

langkahkan kaki kiri serong ke depan
ke arah kiri
lalu kaki kanan merapat ke kaki kiri
ikuti gerakan dengan
kaki kiri melangkah ke belakang
serong ke arah kiri
kaki kanan merapat ke kaki kiri

langkahkan kaki kanan serong ke depan
ke arah kanan
lalu kaki kiri merapat ke kaki kanan
ikuti gerakan dengan
kaki kanan melangkah ke belakang
serong ke arah kanan
kaki kiri merapat ke kaki kanan
ulangi gerakan sekali lagi

gambar 5
langkah ke depan
serong kiri

gambar 6
langkah ke depan
serong kanan

gerakan keempat

gambar 7
memutar badan

gerakan badan diputarkan
penuh ke arah kiri
sambil merentangkan kedua
tangan di samping badan

iringi gerakan tadi dengan lagu
supaya lebih berirama
lakukan gerakan sesuai ketukan lagu

ayo bergerak sambil bernyanyi

potong bebek angsa

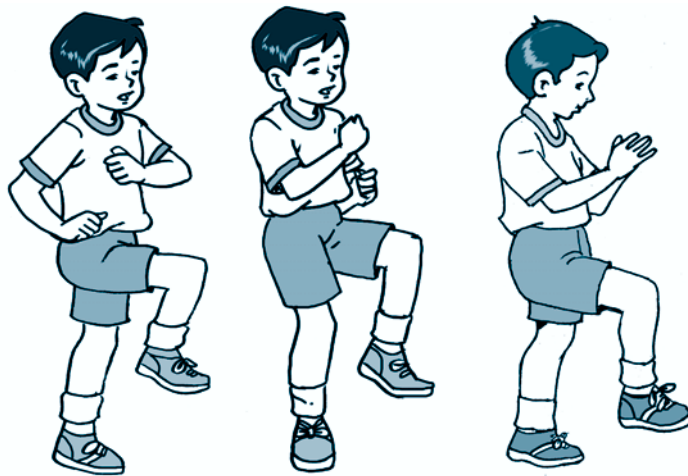
potong bebek angsa
masak di kuali
nona minta dansa
dansa empat kali
sorong ke kiri
sorong ke kanan
tra la la la la la la la la

ayo berlatih

1. peragakan gerakan gerak berirama tersebut sambil menyanyikan lagu potong bebek angsa secara individu
2. peragakan gerakan gerak berirama tersebut sambil menyanyikan lagu potong bebek angsa secara berkelompok

b gerak bersama tanpa musik

gerakan pertama

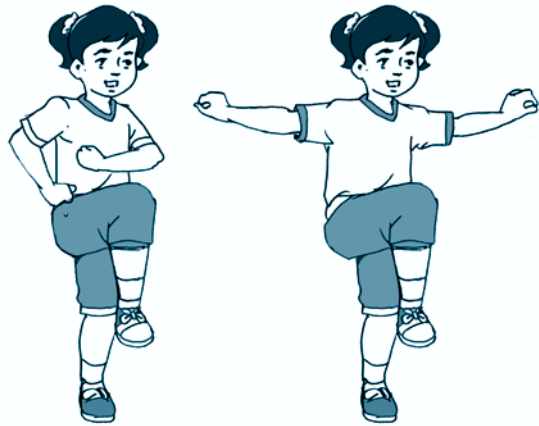
berdiri dengan tegak
kemudian jalan di tempat
kedua tangan mengepal dan diayun di depan dada
lakukan sampai delapan hitungan
hitungan keempat tepuk tangan dua kali
hitungan kedelapan tepuk tangan dua kali

gambar 8 gerakan pertama

gerakan kedua

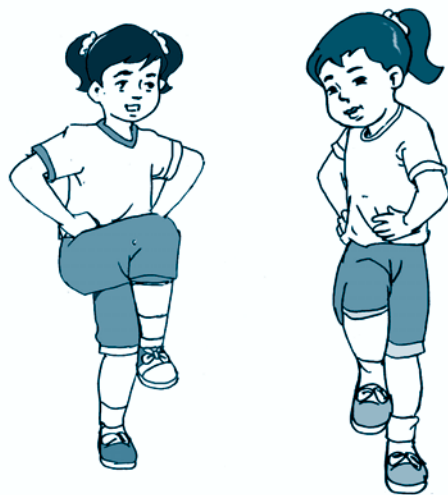
lakukan jalan di tempat
kedua tangan di samping badan
sambil berjalan di tempat
angkat kedua tangan ke atas
lalu diturunkan kembali
lakukan berulang ulang
sampai delapan hitungan

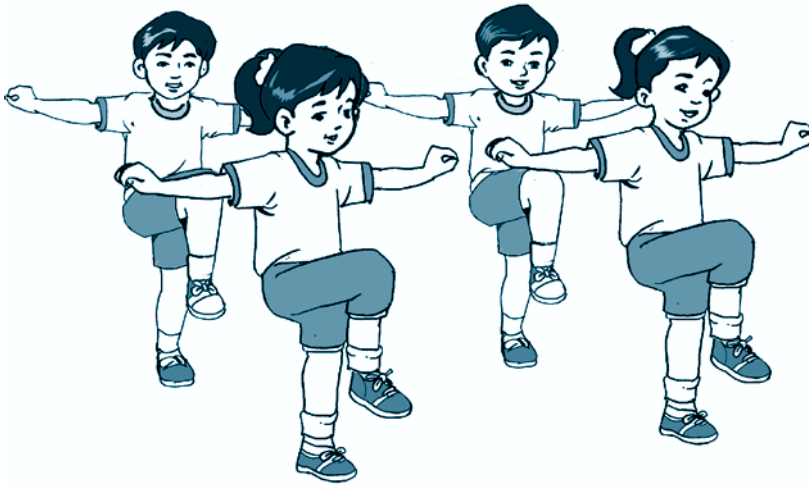
gambar 9 gerakan kedua

gerakan ketiga

lakukan jalan di tempat
tangan direntangkan ke samping kanan dan kiri
lalu diturunkan kembali
lakukan berulang ulang
sampai delapan hitungan

gambar 10
gerakan ketiga

gerakan keempat

kedua tangan simpan di pinggang
lakukan jalan di tempat
satu dua tiga
lalu hitungan keempat
putar pinggang ke kanan
lakukan jalan di tempat kembali
lima enam tujuh lalu
hitungan kedelapan
putar pinggang ke kiri

gambar 11
gerakan keempat

buatlah kelompok kelompok kecil
masing masing kelompok empat orang
peragakan gerakan gerakan tadi
mulai dari gerakan pertama
lalu gerakan kedua
diikuti dengan gerakan ketiga
dan akhiri dengan gerakan keempat
lakukan berulang ulang

gambar 12 gerak bersama

ayo berlatih

1. peragakan gerakan kombinasi mulai dari gerakan pertama kedua ketiga sampai gerakan keempat secara individu
2. peragakan gerakan kombinasi mulai dari gerakan pertama kedua ketiga sampai gerakan keempat secara berkelompok

rangkuman

gerakan ritmik dapat dilakukan dengan diiringi musik atau tidak
contoh gerakan ritmik adalah jalan di tempat
lalu diikuti dengan langkah kaki
selain itu dapat juga dilakukan dengan mengangkat tangan atau putaran pinggang

evaluasi bab 4

a uji pemahaman

1 senam irama yaitu gerakan senam yang diiringi dengan ____
2 senam irama bisa dilakukan secara ____ ataupun ____
3 senam yang diiringi dengan musik gerakannya harus sesuai dengan____ musik
4 gerak berirama secara ____ dilakukan oleh dua orang
5 lagu yang bisa digunakan untuk mengiringi gerak berirama secara berpasangan adalah ____

b uji keterampilan

ayo bergerak bersama
kali ini kamu akan dinilai secara individu
juga dinilai secara kelompok
lakukanlah gerakan ritmik
sambil bernyanyi potong bebek angsa

gerak bersama

nama anggota kelompokku

____

____

____

____

penilaian	nilai
gerakan individu	______
nama ______	______
______	______
______	______
gerakan kelompok	
keserasian	______
kekompakan	______

bab 5

budaya hidup sehat

sumber www.spraguephoto.com
tanggal 11 Juni 2009

kata kunci

mandi	karbohidrat	bergizi
mencuci rambut	protein	vitamin
makanan	lemak	

kebersihan tubuh harus selalu dijaga
kebersihan tubuh menunjukkan ciri anak yang sehat
mandi harus dilakukan secara rutin
rambut harus selalu dibersihkan
supaya bisa mendengar dengan baik
telinga harus selalu bersih
supaya bisa menghirup udara yang segar
hidung harus selalu bersih

a menjaga kebersihan tubuh

kebersihan tubuh harus selalu dijaga
dari kepala sampai ujung kaki
tubuh yang bersih pasti terlihat segar
kebersihan tubuh sangat penting untuk kesehatan

gambar 1 mandi

bagaimanakah menjaga kebersihan tubuh itu
tubuh harus selalu dibersihkan
dengan mandi setiap hari
seluruh bagian tubuh harus dibersihkan saat mandi
gunakan sabun mandi
untuk membersihkan kulit
rambut dicuci dengan sampo
gigi digosok dengan sikat gigi dan pasta gigi
tubuh menjadi segar dan harum

1 merawat kebersihan rambut

gambar 2 mencuci rambut

kebersihan rambut harus selalu dijaga
bagaimanakah cara merawat kebersihan rambut
rambut harus dibersihkan secara teratur
rambut di kepala dicuci dengan sampo

biasakan mencuci rambut dua hari sekali
rambut yang panjang harus dirapikan
bisa dengan cara dipangkas atau dipotong
rambut juga harus disisir dengan rapi
rambut yang rapi enak dipandang

gambar 3
menyisir rambut

2 merawat kebersihan hidung

gambar 4
hidung

hidung merupakan alat indra penciuman
hidung merupakan alat indra yang penting untuk manusia
hidung digunakan untuk menghirup udara
hidung juga digunakan untuk mencium bau bauan
hidung harus selalu bersih
supaya bisa berfungsi dengan baik
supaya bisa bernapas dengan leluasa
ketika mandi bersihkanlah hidungmu
keluarkan kotoran yang ada di dalamnya

jika sedang demam atau flu
hidung tidak dapat berfungsi dengan sempurna
hal itu dikarenakan ada lendir
sehinggamenghambat udara yang dihirup
biasanya kamu jadi sering bersin dan hidung terasa gatal

tutup hidungmu dengan sapu tangan
supaya kuman tidak menyebar
kamu harus segera minum obat dan
beristirahat

gambar 5 mengobati demam atau flu

3 merawat kebersihan telinga

gambar 6
telinga

telinga merupakan alat indra
pendengaran
manusia mempunyai dua telinga
di samping kepala
telinga sangat penting untuk
manusia
telinga berfungsi untuk
mendengar bunyi bunyian
telinga digunakan untuk
mendengar suara suara
telinga harus selalu bersih
telinga yang bersih bisa berfungsi dengan baik
telinga yang bersih bisa mendengar suara
yang merdu
telinga dapat dibersihkan ketika mandi
terutama bagian daun telinga

jangan memasukkan benda keras ke dalam lubang telinga
benda keras dapat merusak telinga
sehingga pendengaran menjadi terganggu

gambar 7
membersihkan telinga
yang benar

gambar 8
membersihkan telinga
yang salah

gambar 9
mendengar suara bising

suara suara yang
bising dan gaduh
bisa membuat telinga
terganggu
suara yang keras
tidak enak didengar
oleh karena itu
hindari suara suara
yang bising
supaya gendang
tidak pecah

ayo berlatih

1 bagaimanakah caranya menjaga kebersihan tubuh

2 bagaimanakah caranya menjaga kebersihan rambut

3 bagaimanakah caranya menjaga kebersihan hidung

4 bagaimanakah caranya menjaga kebersihan telinga

b memilih makanan bergizi

tahukah kamu mengapa perlu makan setiap hari
supaya tubuhmu tumbuh dengan baik
kamu perlu makan setiap hari
supaya tubuhmu bisa bergerak
kamu perlu energi
energi itu dihasilkan dari makanan yang diolah tubuh

gambar 10
makanlah makanan bergizi

makanan yang dimakan setiap hari
haruslah makanan yang bergizi
haruslah makanan yang sehat
makanan yang bergizi mengandung zat zat gizi yang seimbang karbohidrat protein lemak vitamin garam mineral dan air
makanan yang sehat

tidak perlu mahal
yang penting memenuhi kebutuhan tubuh
seperti nasi lauk pauk sayuran buah buahan
dan susu sebagai pelengkap

gambar 11 makanan yang sehat

ayo berlatih

zat zat gizi yang terdapat dalam makanan	
1 ____________	4 ____________
2 ____________	5 ____________
3 ____________	6 ____________

rangkuman

mandi dengan teratur dapat merawat kesehatan kulit
rambut hidung dan telinga harus dirawat secara teratur
agar tubuh sehat maka harus memakan makanan yang bergizi
makanan bergizi tidak perlu yang mahal
makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung karbohidrat protein lemak dan vitamin.

evaluasi bab 5

a uji pemahaman

1. kita perlu _____ setiap hari agar tubuh dapat tumbuh dengan baik
2. supaya tubuh bisa bergerak kita perlu _____
3. makanan yang dimakan setiap hari harus mengandung _____
4. contoh makanan bergizi yaitu _____
5. susu diminum setiap hari sebagai _____

b uji keterampilan

apakah aku selalu melakukan aktivitas di bawah ini

1 mandi setiap hari

ya tidak

☐ ☐

2 saat mandi membersihkan hidung

ya tidak

☐ ☐

3 jangan memasukkan benda keras ke dalam telinga

ya tidak

☐ ☐

4 membersihkan rambut dengan teratur

ya tidak

☐ ☐

5 mendengarkan suara suara gaduh

ya tidak

☐ ☐

evaluasi semester 1

a berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar

1. gerakan mengangkat kaki ke atas dengan tumpuan dua kaki disebut ____
   a berjalan
   b berlari
   c meloncat
2. latihan lompat katak dilakukan untuk melatih otot ____
   a bahu
   b tungkai
   c dada
3. berjalan di atas garis lurus termasuk bentuk latihan ____
   a kelentukan
   b keseimbangan
   c kecepatan
4. bagaimanakah cara menjaga kebersihan rambut ____
   a mandi secara teratur
   b menggosok gigi secara teratur
   c dikeramas secara teratur

5 bagaimanakah cara merawat telinga supaya tetap sehat ____

a dibersihkan dengan benda keras

b menghindari suara suara bising

c dibersihkan dengan air

6 gerakan berguling ke depan harus dilakukan di atas ____

a matras

b lantai

c kasur

7 pada saat gerakan berguling ke depan ____ menempel di matras

a kepala

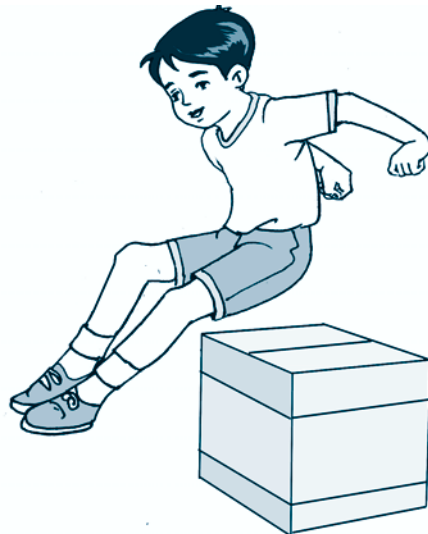
b punggung

c tengkuk

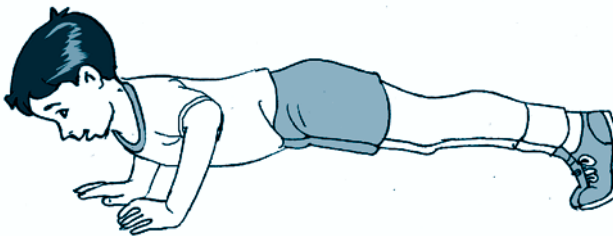
8 gambar di bawah menunjukkan gerakan ____

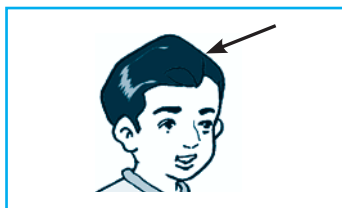
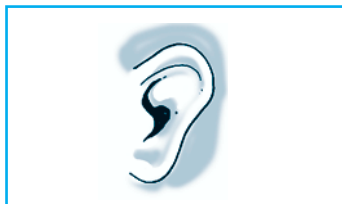
a meloncat melewati kotak

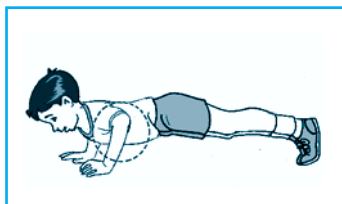
b lari zig zag

c lari bolak balik

9 gambar ini menunjukkan gerakan ____

a menggiring bola
b menendang bola ke gawang
c melempar bola

10 gambar ini menunjukkan gerakan ____

a latihan kekuatan otot lengan
b latihan kekuatan otot punggung
c latihan kekuatan otot tungkai

b menjodohkan

1 hidung

2 rambut

3 otot tungkai kaki

4 telinga

5 otot tangan

Bab 6

Kebugaran Jasmani

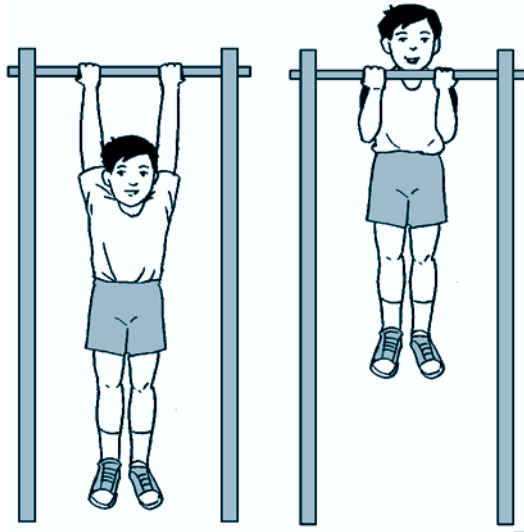
sumber www.swaberita.com
tanggal 11 Juni 2009

Kata Kunci

Kekuatan
Otot dada
Otot punggung
Kelentukan
Persendian

Pernahkah kamu memperhatikan seorang atlet angkat besi
atau seorang binaragawan?
Mereka memiliki otot-otot yang kuat,
terutama otot dada dan otot perut.
Untuk memiliki tubuh yang berotot,
mereka harus rajin berlatih.
Kamu tidak perlu memiliki otot dada
dan otot perut yang kuat seperti mereka.
Akan tetapi, kali ini kita akan belajar
bagaimana caranya melatih kekuatan otot.

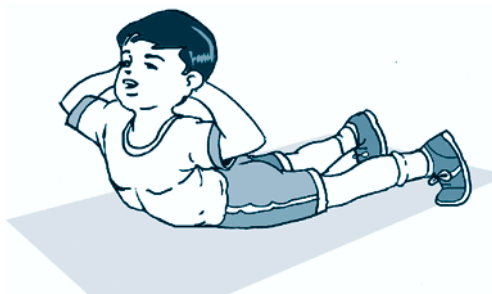
A. Latihan Kekuatan Otot

1. Latihan kekuatan otot dada

Gambar 6.1 Angkat tubuh

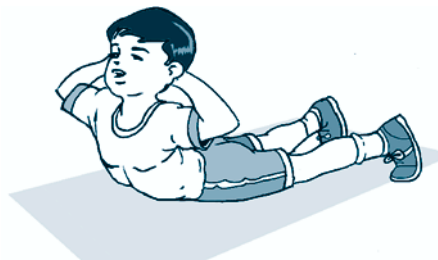
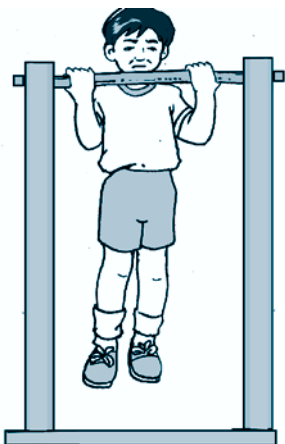
Otot dada dapat dilatih dengan latihan angkat tubuh
Untuk melakukan latihan angkat tubuh,
kita harus menggunakan palang.
Kedua tangan menggantung pada palang.
Kedua tangan dibuka selebar bahu dan sikut lurus.
Angkatlah tubuh sampai sikut membengkok.
Kemudian, tubuh diturunkan lagi sampai sikut lurus kembali.
Lakukanlah berulang ulang.

2. Latihan otot punggung

Latihan otot punggung dapat membuat
otot punggung menjadi kuat
Bagaimanakah cara melakukannya?

Awali gerakan dengan tidur telungkup.
Kaki dirapatkan lurus ke belakang
dengan kedua ujung kaki menempel di lantai.
Kedua tangan di belakang kepala, kemudian
angkat badan, lalu turunkan lagi.
Lakukan lagi, tapi dada tidak menyentuh
lantai.
Lakukanlah berulang-ulang.

Gambar 6.2 Latihan otot punggung

Ayo Berlatih

Sebutkan jenis gerakan pada gambar berikut.

Lakukanlah gerakan-gerakan tersebut dengan benar.

B. Latihan Kelentukan

1. Latihan kelentukan otot leher

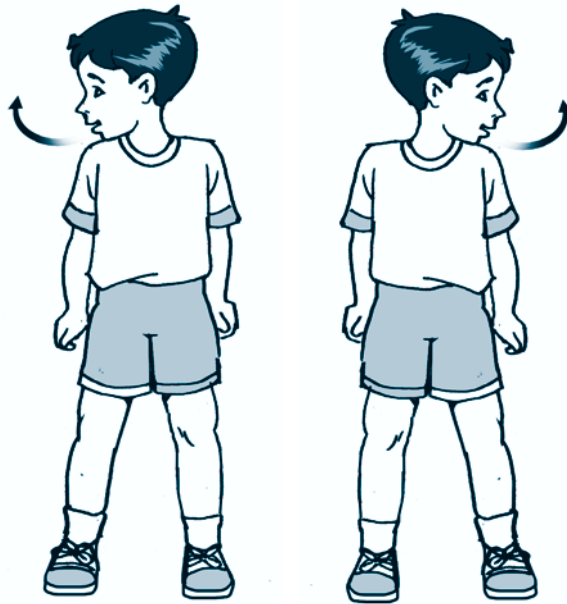
Latihan kelentukan bertujuan supaya otot-otot pada persendian tubuh tidak menjadi kaku.

Gambar 6.3
Memiringkan kepala

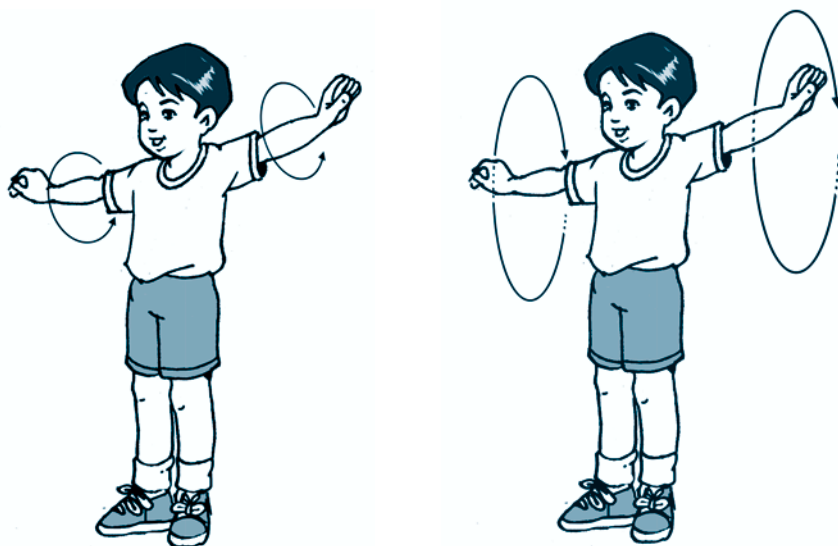
Selain itu, supaya bisa bergerak dengan leluasa. Latihan kelentukan untuk otot leher.
Berdirilah dengan tegak dan kaki dibuka selebar bahu. pandangan lurus ke depan. Kemudian, kepala di miringkan ke kiri dua kali, lalu ke kanan dua kali. Lakukan dua kali delapan hitungan.

Gambar 6.4
Mengangkat kepala

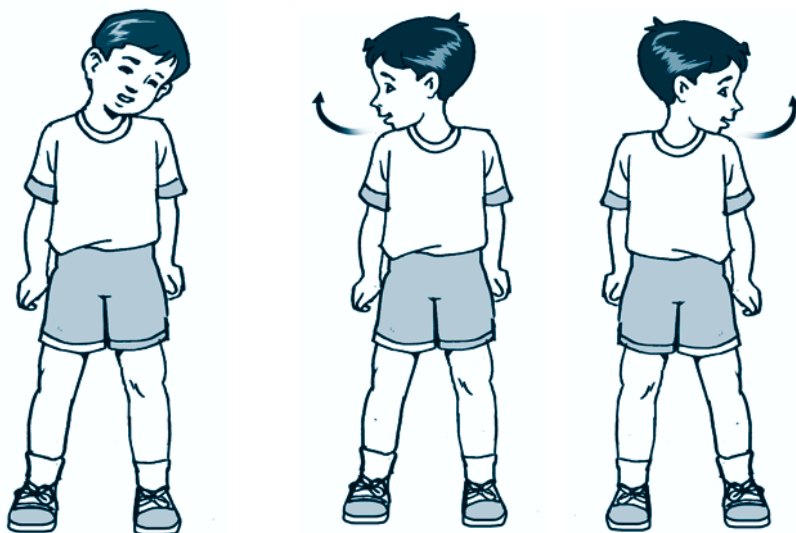
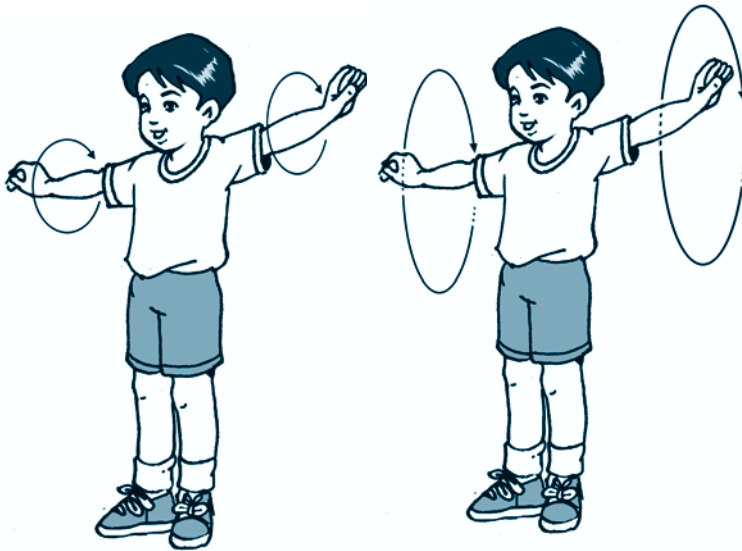
Gerakkan kepala ke atas dua kali.
Lalu, ikuti dengan gerakkan ke bawah dua kali.
Tengokkan kepala ke kanan dua kali.
Lalu, tengokkan kepala ke kiri dua kali.
Lakukan juga sampai dua kali delapan hitungan.

Putarlah kepala ke kanan delapan hitungan. Kemudian, ikuti dengan putaran ke kiri delapan hitungan.

Gambar 6.5 Memutar kepala

2. Latihan kelentukan sendi bahu

Gerakan putar kedua lengan ke depan dapat melatih sendi bahu.
Gerakan putar kedua lengan ke belakang pun dapat melatih sendi bahu.
Lakukanlah dengan perlahan gerakan tersebut.
Pertama, lakukan putaran kecil, berikutnya lakukan putaran dengan putaran yang luas.

Gambar 6.6 Putaran bahu

Ayo Berlatih

Lakukanlah gerakan-gerakan di bawah ini dengan benar.

Rangkuman

Latihan kekuatan otot dada dapat dilakukan dengan angkat tubuh.

Latihan kekuatan otot punggung dapat dilakukan dengan mengangkat badan dalam posisi telungkup.

Menggerakkan kepala dan memutar dapat melatih otot leher.

Memutar tangan dapat melatih kelentukan sendi bahu.

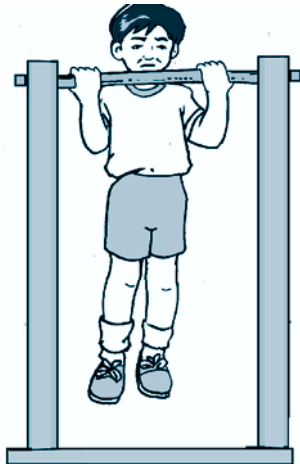
Evaluasi Bab 6

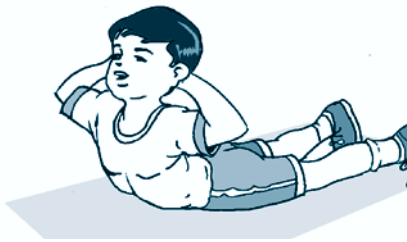
A. Uji Pemahaman

1. Berlatih angkat tubuh dilakukan untuk melatih kekuatan otot ....
2. Latihan otot punggung bisa membuat otot punggung menjadi ....
3. Latihan kelentukan dilakukan supaya otot-otot dan persendian menjadi ....
4. Latihan kelentukan dilakukan supaya tubuh bisa bergerak dengan ....
5. Melatih kelentukan sendi bahu bisa dilakukan dengan cara memutar ....

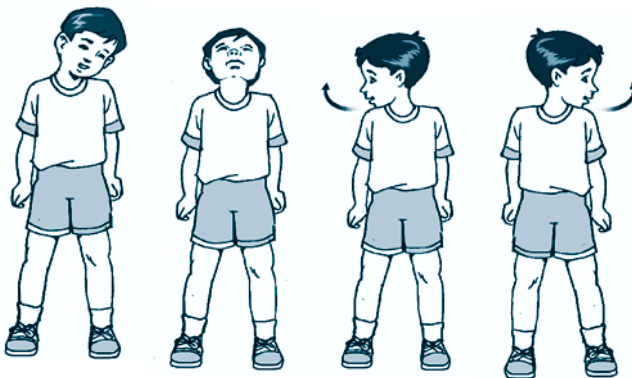
B. Uji Keterampilan

Apakah aku dapat melakukan gerakan-gerakan untuk latihan kekuatan dan kelentukan di bawah ini.

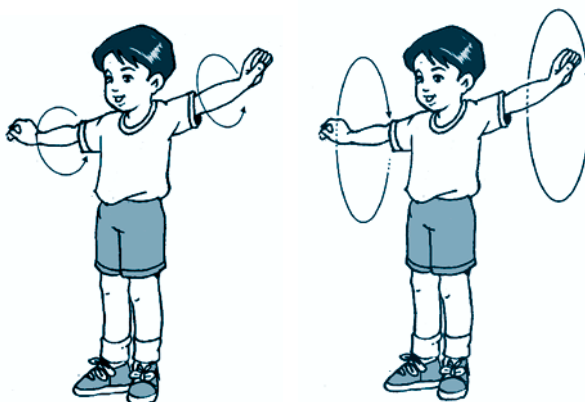
1. Latihan kekuatan otot dada

Ya	Tidak
☐	☐

2. Latihan kekuatan otot punggung

Ya Tidak

☐ ☐

3. Latihan kelentukan otot leher

Ya Tidak

☐ ☐

4. Latihan kelentukan otot bahu

Ya Tidak

☐ ☐

Bab 7

Sikap Tubuh

sumber img230.imageshack.us
tanggal 11 Juni 2009

Kata Kunci

Melompat Berputar Berguling

Melompat dan meloncat sangat menyenangkan.
Bagaimana jika dilakukan dengan rintangan?
Pasti lebih menantang, bukan?
Bisakah kamu melompati ban-ban yang dipasang berjajar.
Ayo, kita coba melewatinya dengan cara melompat,
hap .. hap .. hap .. hap ..

A. Melompat dan Berputar

1. Gerak melompat di tempat sambil berputar

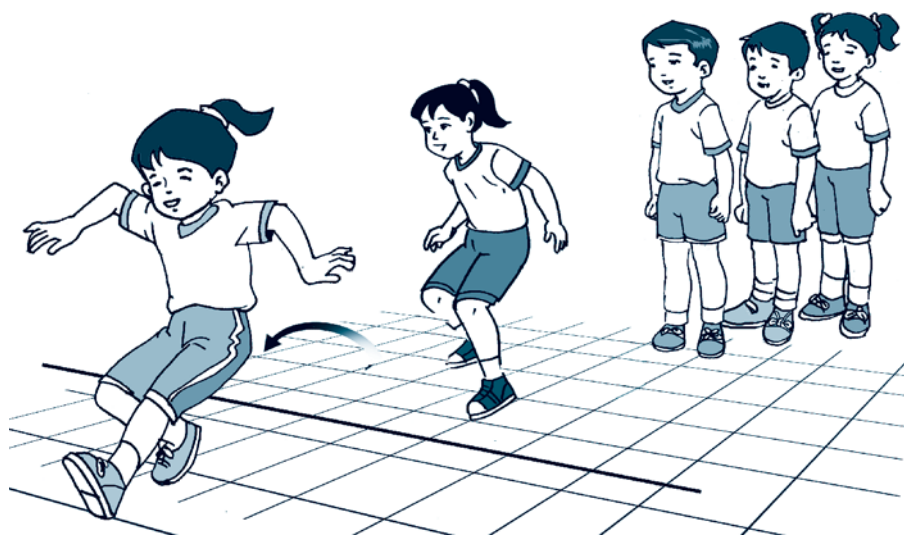
Berdirilah dengan tegak dan kaki dibuka selebar bahu.
Pandangan lurus ke depan.
Kedua tangan simpan di samping badan.
Ayo, melompatlah dua kali.
Ketika lompatan ketiga,
putarlah badanmu ke kiri.
Ayo, melompatlah lagi dua kali.
Kemudian, putarlah badanmu
ke kanan saat lompatan ketiga.

Gambar 7.1
Melompat di tempat sambil berputar

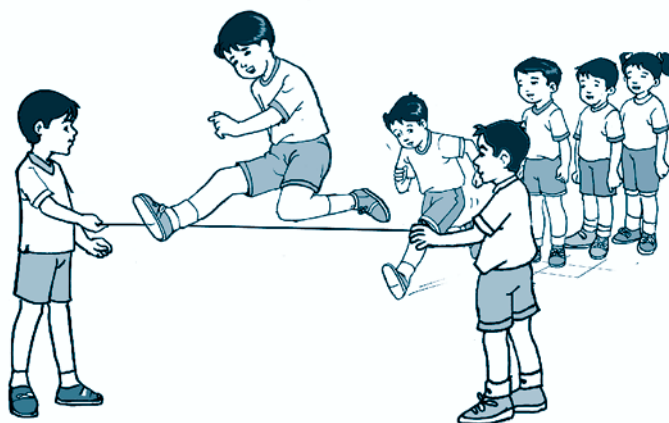
2. Melompati rintangan

a. Melompati garis

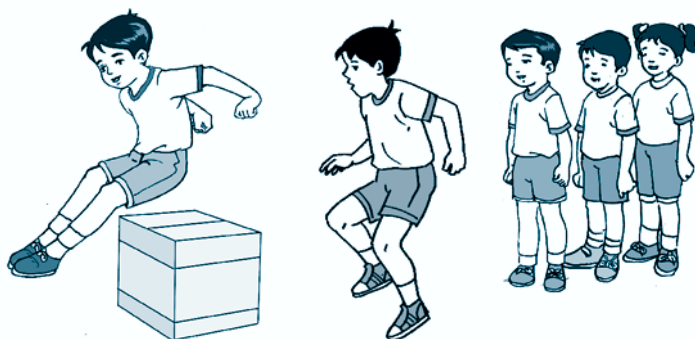
Ambil kapur dan buatlah garis yang lurus.

Lompati garis tersebut
dengan cara melompat,
hap ... hap ... hap ...
Ayo, berbaris dan lakukan satu per satu.

Gambar 7.2 Melompati garis

b. Melompati tali

Dua orang anak menarik kedua
ujung tali sehingga terentang.
Anak-anak yang lain berbaris menjadi satu
barisan.
Kemudian, satu per satu melompati
tali secara bergantian
Ketinggian tali diatur sedemikian rupa.
Tahap pertama, ketinggian tali
jangan terlalu tinggi.
Tahap berikutnya, ketinggian tali
dibuat lebih tinggi lagi.

Gambar 7.3 Melompati tali

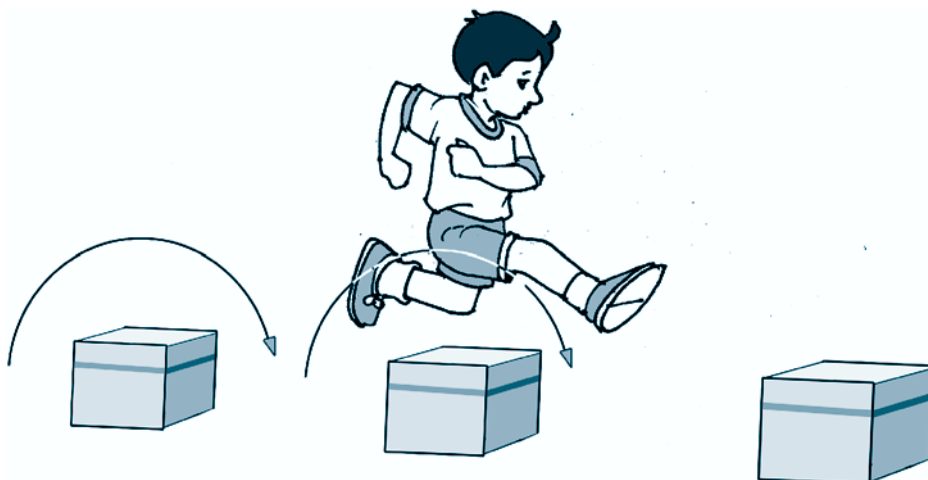
c. Melompati kotak

Perhatikan kotak di hadapanmu.
Lompati kotak dengan hati-hati dan jangan sampai terjatuh.
Perhatikan contoh yang diperagakan oleh gurumu.

Gambar 7.4 Melompati kotak

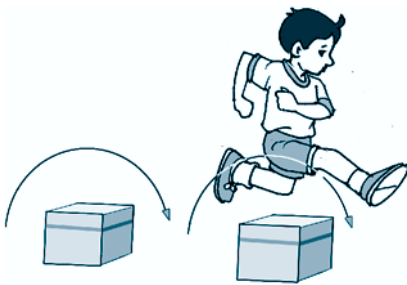
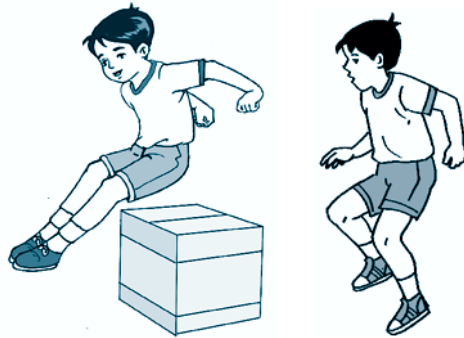
Melompati kotak dapat dilakukan ke arah depan.
Melompati kotak dapat dilakukan ke samping kiri.
Melompati kotak dapat dilakukan ke samping kanan.

Amati gambar berikut untuk memahami jenis lompatan kotak tersebut.

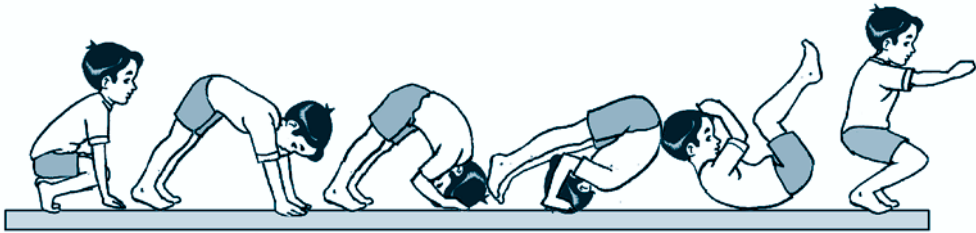
gambar 7.5 Macam lompatan pada kotak

Sekarang lakukan lompatan pada beberapa kotak.
Kotak-kotak akan disimpan berjajar ke depan.
Tiap kotak diberi jarak satu meter,
lompat ... lompat ... lompat ...
Ayo, lakukan bergantian secara berulang-ulang.

Gambar 7.6
Melompati kotak yang berjajar

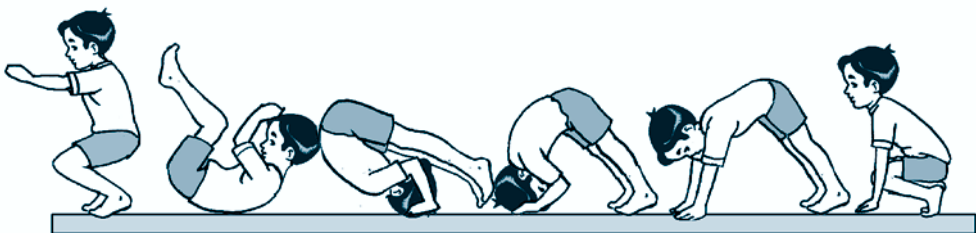
Ayo Berlatih

Lakukanlah gerakan-gerakan di bawah ini dengan benar.

B. Berguling

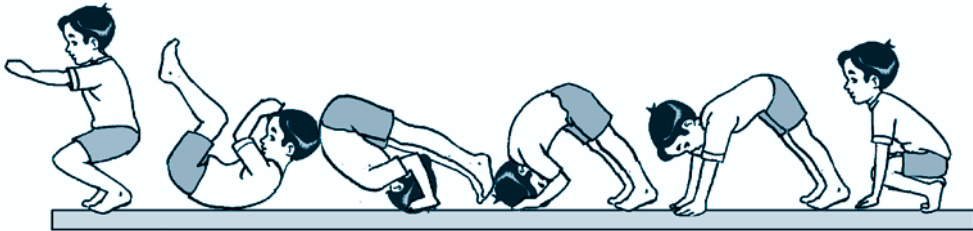
1. Berguling ke depan

Mulailah dengan awalan berjalan.
Kemudian, berjongkoklah di atas matras.
Kedua kaki rapat dan lutut dekatkan ke dada.
Kedua tangan menumpu di atas matras,
lalu bengkokkan kedua sikut tangan.
Tengkuk ditempelkan di matras.
Lanjutkan dengan gerakan mengguling ke depan dan kembalilah ke posisi jongkok seperti awal.

Gambar 7.7 Guling depan

2. Berguling ke belakang

Gerakan berguling ke belakang biasanya disebut gerakan roll belakang.
Lutut ditekuk dengan rapat dan kedua kaki jinjit.
Dagu didekatkan ke arah dada.
Kedua tangan dilipat dan telapak tangan sejajar di atas bahu.
Mulai gerakan berguling ke belakang dengan cara menggelinding.
Gerakan diakhiri dengan kembali ke posisi berjongkok.
Lakukan latihan berguling ke belakang berulang-ulang sampai kalian mahir melakukannya.

Gambar 7.8 Guling belakang

Ayo Berlatih

Lakukanlah gerakan-gerakan di bawah ini dengan benar.

Rangkuman

Melompat di tempat dapat dilakukan sambil memutar tubuh.
Contoh melompati tali dan melompati kotak
Gerakan berguling dapat dilakukan ke arah depan dan ke arah belakang.
Guling depan dan guling belakang merupakan contoh berguling.

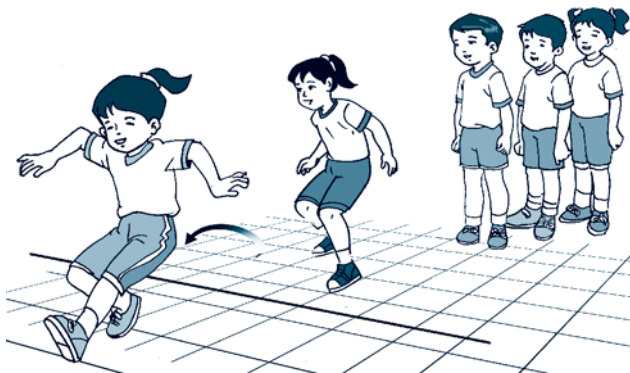
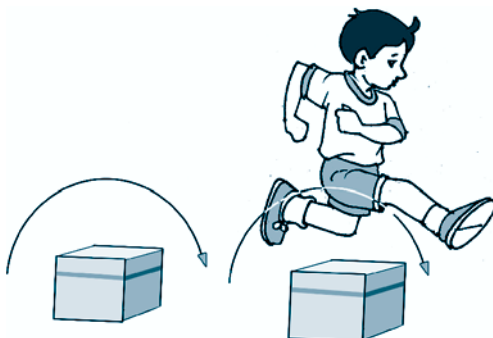
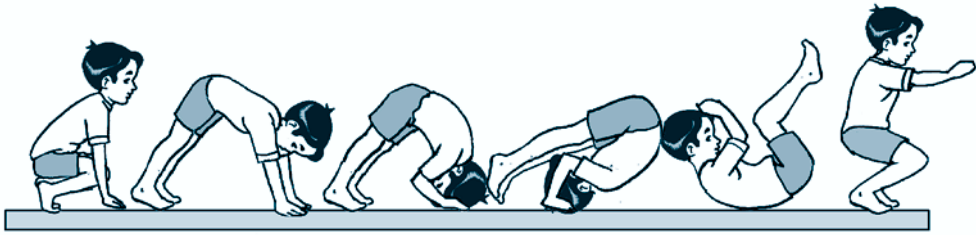
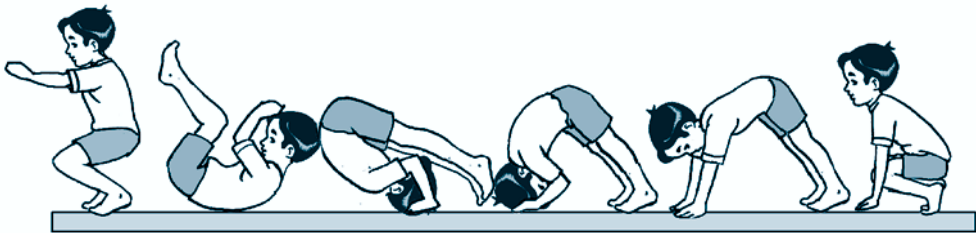
Evaluasi Bab 7

A. Uji Pemahaman

1. Lompatan katak dapat dilakukan ke arah ..., ..., dan ....
2. Gerakan berguling ke depan biasanya disebut gerakan .....

3. Gerakan berguling ke belakang biasanya disebut gerakan ....
4. Gerakan berguling sebaiknya dilakukan di atas ... supaya tubuh tidak cedera.
5. Gerakan berguling ke belakang diawali dengan berjongkok ... matras

B. Uji Keterampilan

Apakah aku dapat melakukan gerakan senam ketangkasan di bawah ini.

Ya Tidak

Ya Tidak

Bab 8

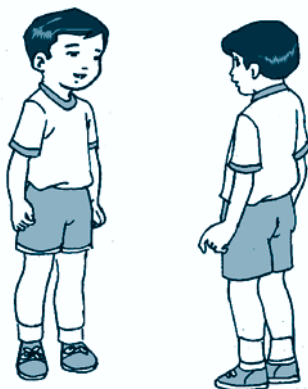
Gerak Ritmik

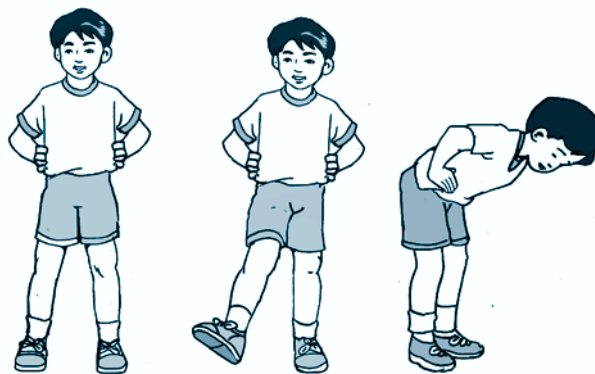
sumber images.google.co.id
tanggal 11 Juni 2009

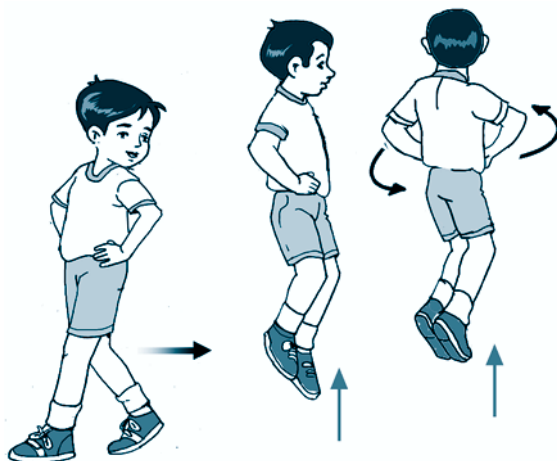
Kata Kunci

Gerak ritmik
Senam irama
Melompat
Memutar
Membungkuk

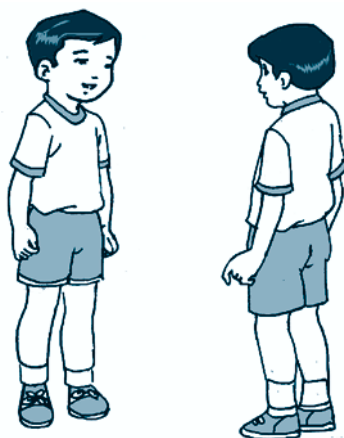
Bergerak bersama dalam senam irama bisa dilakukan secara berpasangan ataupun secara berkelompok.
Jika dilakukan bersama-sama, gerakannya harus dilakukan secara kompak, gerakannya harus serasi dan serentak.

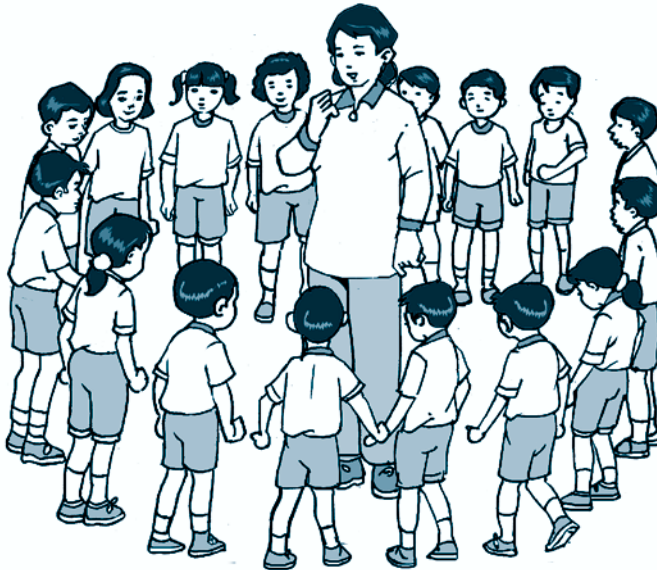
A. Gerak Ritmik Berpasangan

Gambar 8.1 Posisi berpasangan

Ayo, carilah pasanganmu.
Setiap pasangan terdiri atas dua orang.
Ayo, berlatih senam irama secara berpasangan.
Berdirilah saling berhadapan dengan pasanganmu.
Buat jarak lima langkah dari pasanganmu.
Kedua tangan disimpan di pinggang.
Majulah dua langkah ke depan.
Lalu, bungkukkan tubuhmu ke depan dua kali.

Gambar 8.2
Maju ke depan dan membungkukkan badan

Mundur lagi ke belakang dua langkah.
Melompatlah di tempat dua kali.
Kemudian, melompat sambil memutar badan ke arah kanan.
Melompat lagi sambil memutar badan ke arah kiri.
Ulangi lagi gerakannya berulang-ulang.

Gambar 8.3
Mundur ke belakang dan melompat sambil memutar

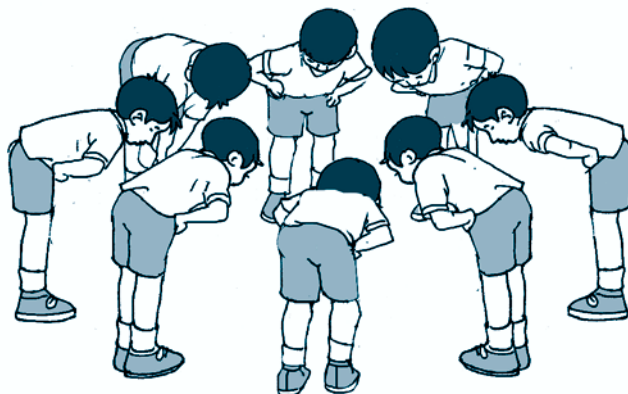
Ayo Berlatih

Lakukanlah latihan gerakan berirama bersama pasanganmu.
Buatlah posisi berhadap-hadapan dengan pasanganmu.

B. Gerak Ritmik Beregu

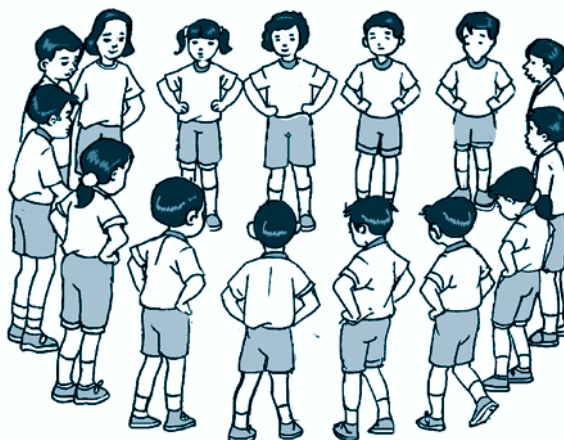
Ayo, buatlah lingkaran kecil.
Semua anak berbaris dalam lingkaran.
Gurumu akan berdiri di tengah lingkaran untuk memberi aba-aba.
Sekarang, mundurlah tiga langkah ke belakang.
Lakukan dengan cara meloncat hap hap hap.
Lingkarannya akan menjadi besar.

Gambar 8.4 Membuat lingkaran kecil

Ayo, kita lakukan gerakan ritmik bersama.
Perhatikan lagi aba-aba dari gurumu.

Tangan di pinggang dan maju dua langkah ke depan.
Lalu, bungkukkan tubuh ke depan dua kali.
Mundur ke belakang dua langkah dan melompatlah di tempat dua kali.

Kemudian, melompatlah sambil memutar badan ke arah kanan.
Berjalan mengelilingi lingkaran.
Melompat lagi sambil memutar badan ke arah kiri.
Ulangi lagi gerakan tersebut berulang-ulang.

Gambar 8.5
Membungkukkan badan bersama-sama

Ayo Berlatih

Lakukanlah latihan gerakan berirama bersama teman-temanmu dalam lingkaran.

Rangkuman

Gerak ritmik dapat dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

Gerak ritmik berpasangan dapat dilakukan dengan berhadap-hadapan.

Gerak ritmik yang dapat dilakukan, yaitu melangkah, membungkuk, melompat, dan memutar.

Gerak ritmik yang dilakukan secara berkelompok harus kompak dan serasi.

Evaluasi Bab 8

A. Uji Pemahaman

1. Gerak berirama yang dilakukan secara bersama-sama harus dilakukan secara kompak, ... dan ....
2. Gerak ritmik dapat dilakukan secara ... atau berkelompok.
3. Gerak ritmik yang dilakukan secara berpasangan berarti dilakukan oleh ... orang.
4. Salah satu gerakan ritmik yang bisa dilakukan adalah kedua tangan di pinggang dan maju dua langkah ke ....
5. Gerak ritmik yang dapat dilakukan yaitu, ... , ... , ... dan ....

B. Uji Keterampilan

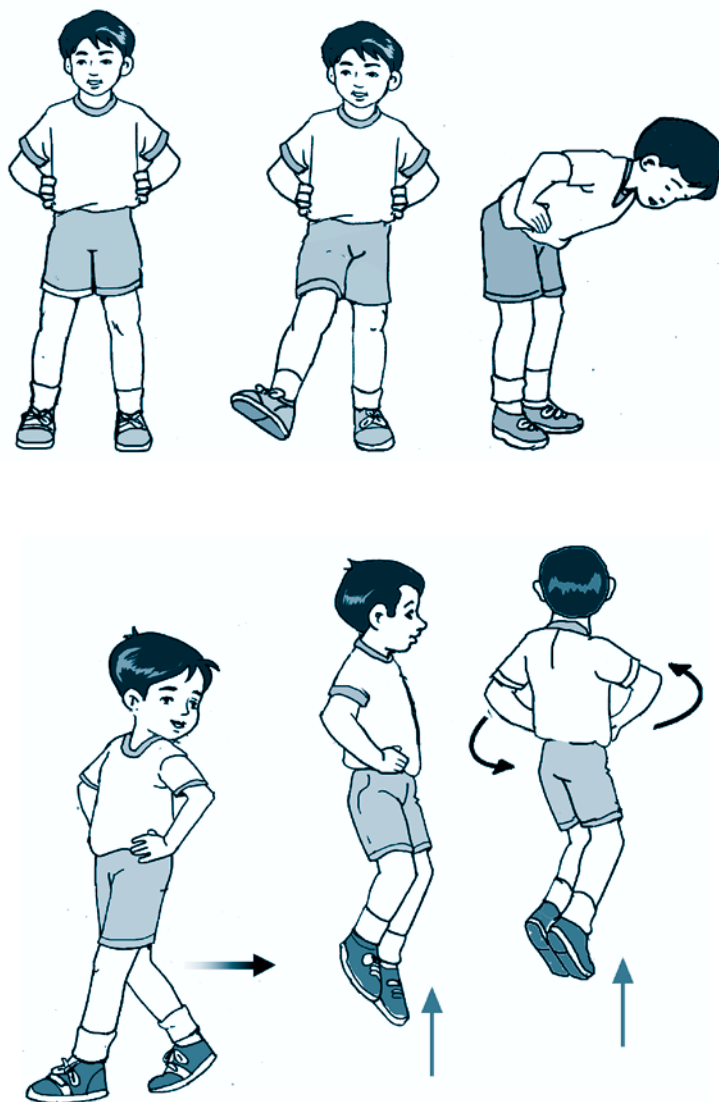
Ayo, bergerak bersama.
Kali ini kamu akan dinilai secara berpasangan.
Lakukanlah gerakan ritmik dengan kompak dan serasi.

<table>
<tr><td colspan="2" align="center">Gerak ritmik berpasangan

Nama pasangan

____

____________________</td></tr>
<tr><th>Penilaian</th><th>Nilai</th></tr>
<tr><td>Keserasian</td><td>____________</td></tr>
<tr><td>Kekompakan</td><td>____________</td></tr>
<tr><td>Kelincahan</td><td>____________</td></tr>
<tr><td>Kerja sama</td><td>____________</td></tr>
</table>

Gerak ritmik yang harus dilakukan yaitu:

Bab 9
Renang

sumber www.ymca.org.hk
tanggal 11 Juni 2009

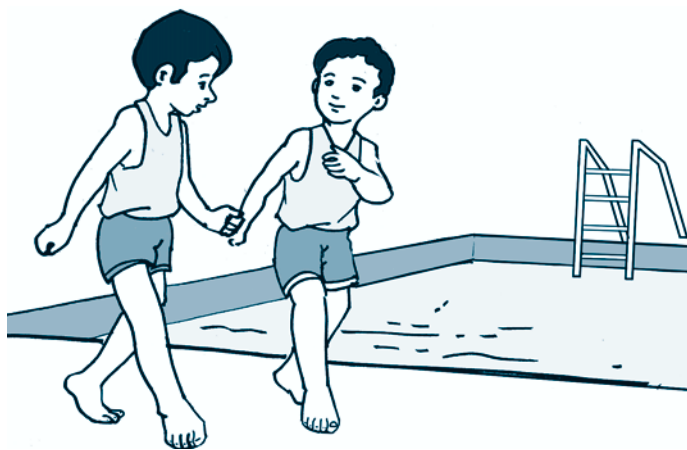
Kata Kunci

Renang
Kolam renang
Pernapasan
Gerakan kaki
Keseimbangan
Mengapung

Bermain air sangat menyenangkan.
Kali ini kita akan belajar berenang.
Belajar berenang sambil bermain sangat menyenangkan.
Bisakah kamu membuat gelembung udara?
Beranikah kamu memasukkan wajahmu ke dalam air?
Beranikah kamu memasukkan seluruh badanmu ke dalam air?

A. Pengenalan Air

1. Berkeliling di pinggir kolam

Ayo, berbarislah di pinggir kolam.
kita akan berkeliling di pinggir kolam
Setelah satu putaran,
masuklah ke dalam kolam melalui tangga.

Gambar 9.1
Berjalan di pinggir kolam

2. Berkeliling di dalam kolam

Sekarang berbarislah di dalam kolam dangkal.
Kita akan berjalan di dalam air,
berjalan mengelilingi kolam yang dangkal.
Setelah satu putaran, cobalah berlari.
Lakukan berlari melewati air dengan perlahan,
lalu lebih cepat ... cepat ... dan lebih cepat.

Gambar 9.2
Berjalan di dalam kolam

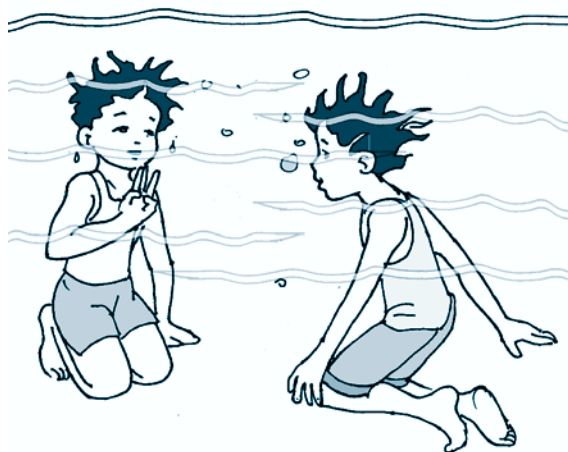
Berbarislah secara berpasangan.
Sekarang saatnya berlari dan mengejar pasangan.
Setelah suara peluit berbunyi, berlarilah dengan cepat. Pasangan yang berbaris di belakang harus
cepat mengejar pasangannya.
Lakukan secara bergantian.

Gambar 9.3
Anak sedang saling mengejar

3. Permainan di kolam renang

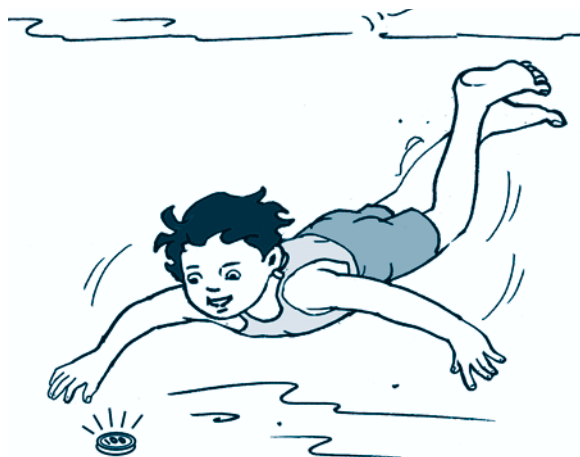
Ayo, bermain

Permainan Tebak Angka

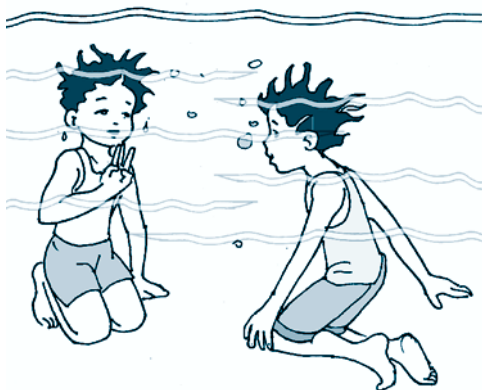
Semua anak berada dalam lingkaran.
Masukkan tubuh ke dalam air.
Di dalam air mata harus dibuka.
Seorang anak bertugas memberi kode.
Kode-kodenya berupa angka-angka melalui jari tangan,
satu, dua, tiga, empat, atau lima.
Setelah beberapa saat, semua anak berdiri.
Kemudian, menyebutkan angka-angka yang ditunjukkan tadi.

Gambar 9.4
Permainan tebak angka

Permainan Mencari Koin

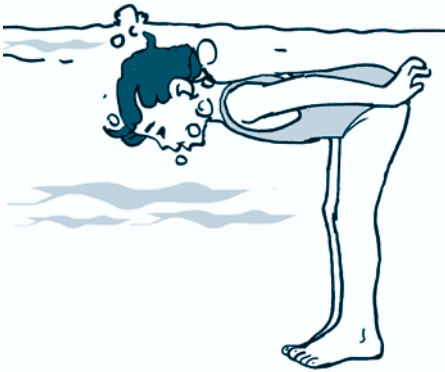
Ayo, cari koin di dasar kolam sebanyak mungkin.
Ambillah dengan kedua tanganmu sambil menyelam.

Teman yang mendapat koin terbanyak adalah pemenangnya.

Gambar 9.5
Permainan mencari koin

Ayo Berlatih

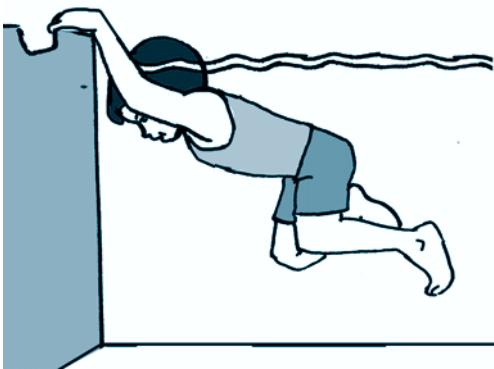
Lakukanlah permainan di bawah ini bersama teman-teman.

B. Gerak Dasar Renang

1. Pernapasan

Bagaimana caranya membuat gelembung udara?

Gambar 9.6
Membuat gelembung udara

Awali dengan mengambil napas dalam-dalam.
Ambil napas melalui mulut.
Lalu, bungkukkan badan
dan masukkan kepala ke dalam air.
Tiupkan udara dalam air sampai habis.

Lakukanlah berulang-ulang

Ayo, berjajarlah di dalam kolam.
Lalu, berpegangan pada dinding kolam.
Lakukan latihan bernapas di dalam air.

Gambar 9.7
Latihan bernapas dalam air

Ambil napas dalam-dalam melalui mulut.
Lalu, masukkan kepala ke dalam air.
Tiupkan udara sampai habis di dalam air.
Lakukanlah secara berulang-ulang.

2. Gerakan kaki

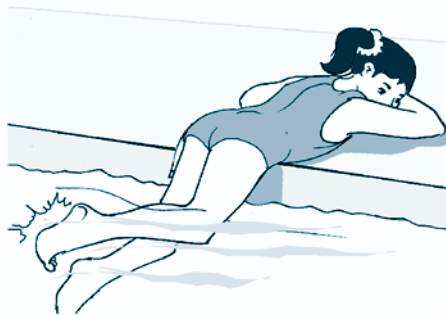
Gambar 9.8
Injak-injak air

Injak-injak air

Duduklah berjajar di pinggir kolam. Injakkan kaki ke dalam air secara bergantian. Pertama, injakkan telapak kaki kanan, lalu ikuti dengan kaki kiri.

Lakukanlah secara berulang-ulang

Kaki naik turun

Duduklah di pinggir kolam.
Masukkan kedua kaki ke dalam kolam.
Luruskan kedua belah kaki,
dari pangkal paha sampai ujung jari kaki.
Lakukanlah gerakan naik turun.
Gerakan dimulai dari pangkal paha.
Gerakan harus lurus dan lutut tidak ditekuk.

Gambar 9.9
Gerakan kaki naik turun

Lanjutkan gerakan dengan mengubah posisi tubuh.
Telungkupkan badan di pinggir kolam.
Posisi kaki masuk ke dalam kolam.
Gerakkan kakimu naik turun.
Lakukanlah secara berulang-ulang.

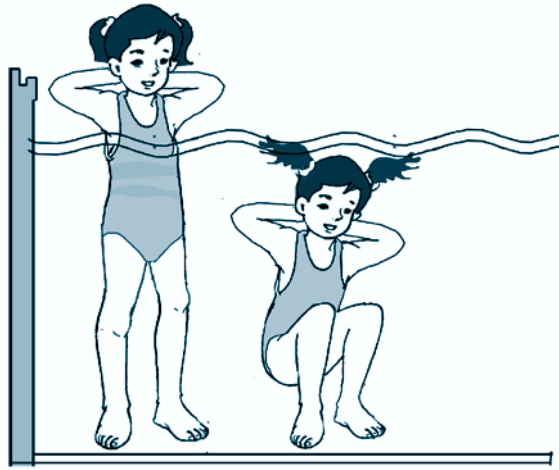
Ayo Berlatih

Peragakan olehmu gerakan-gerakan berikut ini.

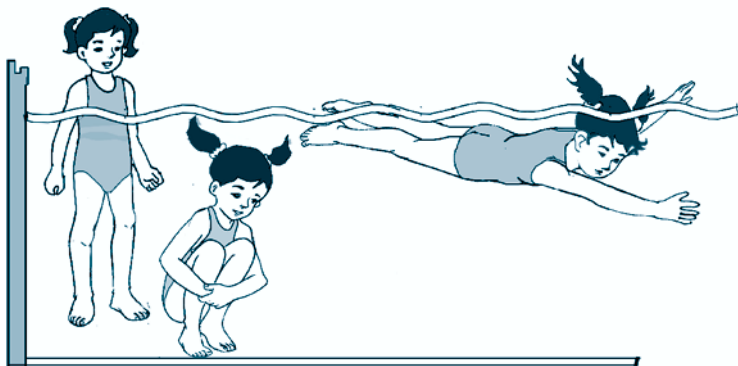
1. Membuat gelembung udara
2. Gerakan kaki injak-injak air
3. Gerakan kaki naik turun

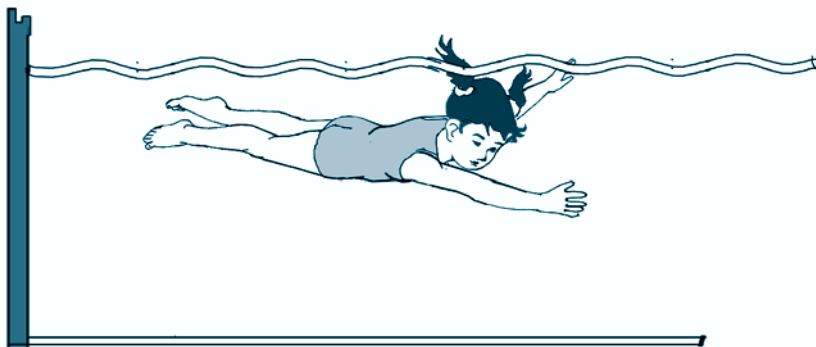
C. Latihan Keseimbangan

1. Jongkok berdiri

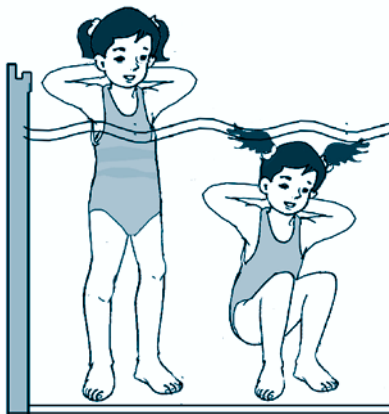
Ambil sikap berdiri tegak.
Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
Kemudian, berjongkoklah di dalam air, lalu berdirilah kembali.
Lakukan gerakan jongkok dan berdiri dengan cepat.
Lakukanlah secara berulang-ulang.

Gambar 9.10
Latihan jongkok berdiri

2. Mengapung

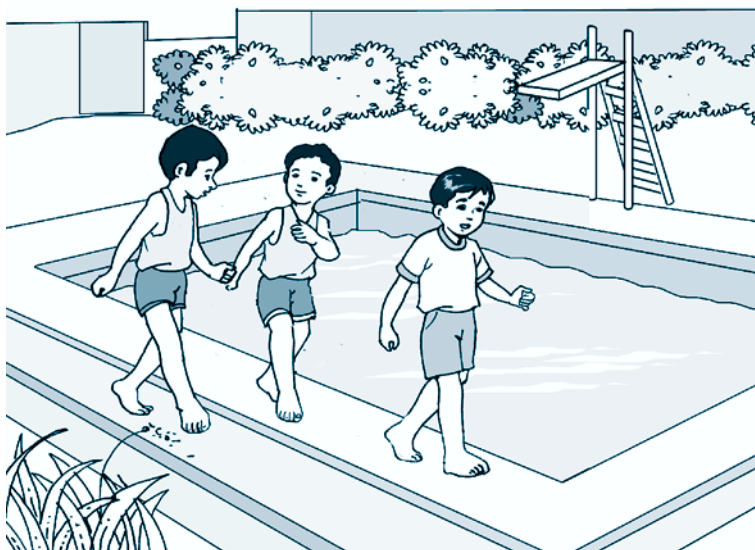
Berdirilah dengan tegak, lalu lakukan posisi berjongkok.
Setelah seluruh badan masuk ke dalam air, lanjutkan dengan meluruskan kedua kaki ke belakang.
Akhirnya, posisi tubuh menjadi lurus dan mengapung.
Tahanlah posisi tersebut beberapa saat.

Gambar 9.11
Latihan mengapung

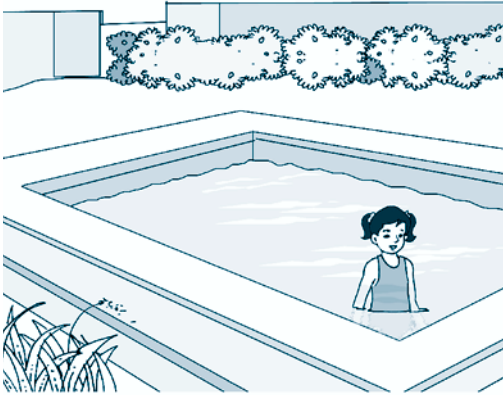
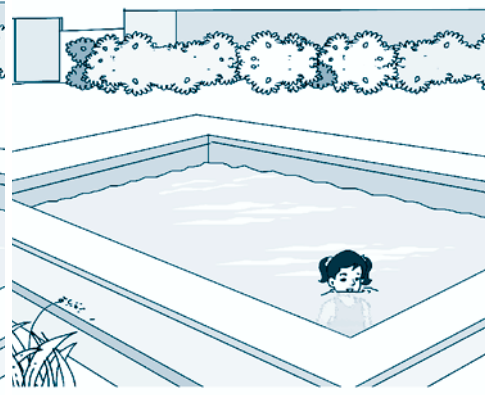
Kemudian, berdiri kembali dengan tegak, lalu lakukan posisi berjongkok.
Tekuk lutut dan silangkan kedua tangan di depan lutut sampai berkaitan.
Tahan beberapa saat,
lalu luruskan kedua kaki ke belakang.
Bersamaan dengan itu, luruskan pula kedua tangan ke depan.
Biarkan tubuh mengapung dengan rileks.

Gambar 9.12
Tubuh yang mengapung

Ayo Berlatih

Sebutkan jenis gerakan pada gambar berikut.

Lakukanlah gerakan-gerakan tersebut dengan benar.

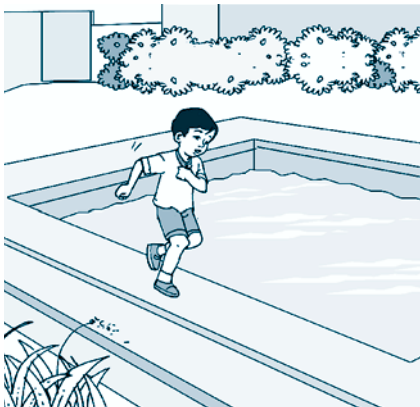
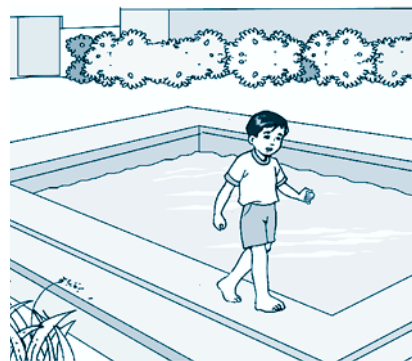
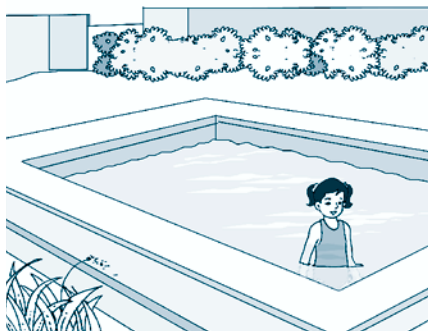
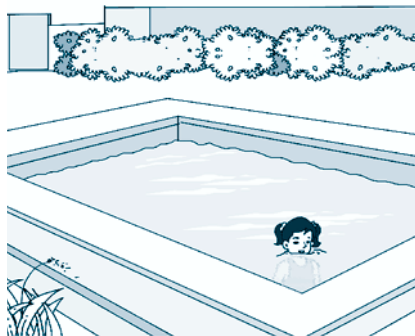
D. Keselamatan di Kolam Renang

Berenang sangat menyenangkan.
Akan tetapi, harus dilakukan dengan hati-hati.
Lantai di sekitar kolam sangat licin.
Oleh karena itu, jangan berlari-lari,
lebih baik berjalan.
Perhatikan arah jalanmu.

Gambar 9.13
Berjalanlah di pinggir kolam

Perhatikan kedalaman kolam renang.
Jika belum begitu mahir berenang,
berenanglah di kolam dangkal.
Tapi, jika sudah mahir,
kalian bisa berenang di kolam yang lebih dalam.

Gambar 9.14
Berenang di kolam dangkal

Gambar 9.15
Berenang di kolam dalam

Pelampung bisa membantu tetap mengapung. Pelampung digunakan sebagai alat bantu untuk berlatih renang.

Ayo Berlatih

1. Manakah yang harus kamu lakukan ketika berada di kolam renang.

atau

2. Dimanakah kamu harus berenang jika kamu belum mahir berenang?

Rangkuman

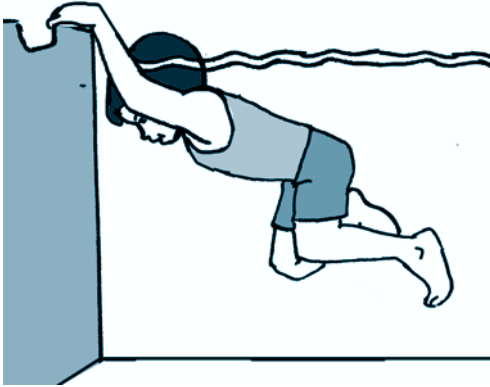
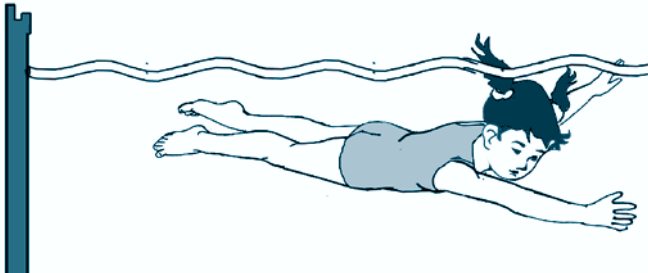
Pengenalan air dapat dilakukan dengan berkeliling di pinggir kolam atau melakukan permainan.
Gerak dasar renang yang harus dilatih, yaitu pernapasan dan gerakan kaki.
Latihan keseimbangan di dalam air dapat dilatih dengan jongkok berdiri dan mengapung di dalam kolam.
Berjalan di pinggir kolam merupakan langkah keselamatan di kolam renang.

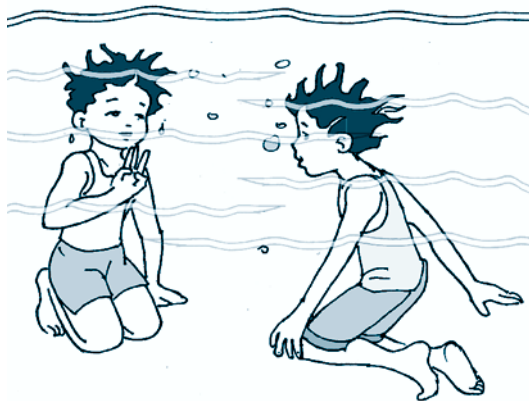
Evaluasi Bab 9

A. Uji Kemampuan

1. Bentuk pengenalan air adalah
   a. ....
   b. ....
2. Permainan yang bisa dilakukan di kolam renang
   a. ....
   b. ....
3. Bagaimanakah caranya membuat gelembung udara?
4. Gerak dasar renang, yaitu
   a. ....
   b. ....
5. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan yang bisa dilakukan dalam renang, yaitu
   a. ....
   b. ....

B. Uji Keterampilan

1. Apakah aku berani melakukan gerakan-gerakan renang di bawah ini.

Ya Tidak

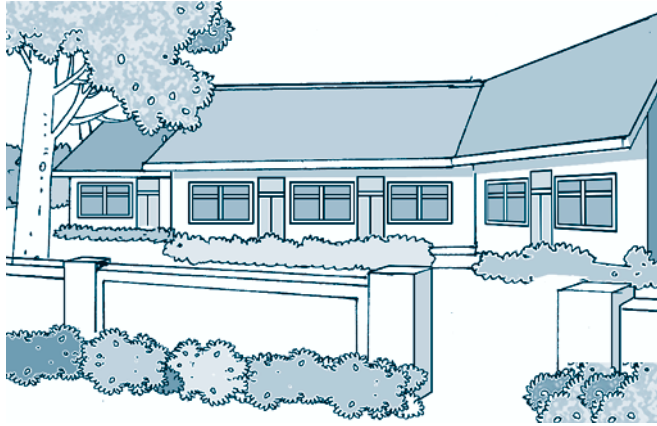
2. Peragakanlah kegiatan permainan dalam air di bawah ini.

Bab 10

Aktivitas di Sekolah

sumber http.4.bp.blogspot.com
tanggal 11 Juni 2009

Kata Kunci

Kebersihan
Kesehatan
Rambu-rambu
Pakaian
Sepatu

Bermain di sekolah sangat menyenangkan.
Selain bermain, kalian juga harus mau menjaga kebersihan sekolah.
Caranya, yaitu membuang sampah pada tempatnya.
Jika sekolah kalian bersih,
kalian akan lebih nyaman belajar,
bermain juga akan lebih menyenangkan.

Gambar 10.1
Lingkungan sekolah

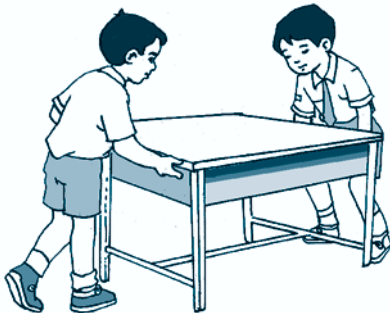
A. Kebersihan Sekolah

Kebersihan sekolah harus selalu dijaga.
Menjaga kebersihan adalah tugas kita.
Lingkungan yang bersih akan membuat nyaman.
Kegiatan kerja bakti dapat menjaga kebersihan sekolah.
Sekolah yang bersih dan nyaman membuat orang-orang dan lingkungan sekitarnya menjadi sehat.
Kerja bakti harus dilakukan secara rutin.
Kepala sekolah, guru-guru, dan petugas sekolah, serta semuanya harus ikut berpartisipasi.
Ada yang bertugas menyapu lantai.
Ada yang bertugas mengepel lantai.
Ada yang bertugas memungut sampah.
Ada yang bertugas menyiram tanaman.
Ayo, kerjakanlah kegiatan tersebut bersama sama.

1. Kebersihan kelas

Kebersihan kelas juga harus dijaga.
Setiap pagi kelas harus dibersihkan.
Lantai disapu, kemudian sampahnya dibuang.
Sampah tersebut dibuang ke tempat sampah.
Meja dan kursi dirapikan.
Papan tulis dihapus dan dibersihkan.
Apakah nama kegiatan pada gambar berikut?

Gambar 10.2
Membersihkan papan tulis

Gambar 10.3
Menyapu lantai

Gambar 10.4
Merapikan meja

Gambar 10.5
Kelas menjadi bersih dan rapi

Gambar 10.6
Membuang sampah pada
tempatnya

Kebersihan kelas menjadi tanggung jawab semua anak.
Jangan membuang sampah sembarangan.
Buanglah sampah pada tempatnya.

2. Jadwal piket

Menyusun jadwal piket.
Setiap anak akan dibagi ke dalam kelompok piket.
Kelompok piket bertugas untuk membersihkan kelas.
Kelompok piket bertugas sesuai jadwal yang ditentukan.

Sekarang kita susun jadwal piket kebersihan kelas.
Semua anak harus masuk dalam kelompok piket.
Kamu harus ingat jadwal piketmu.

Ayo, menyusun jadwal piket kelas.

Jadwal Piket		
Senin	Selasa	Rabu
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
Kamis	Jumat	Sabtu
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

B. Penjelajahan

Kali ini, gurumu akan mengajak berkeliling di lingkungan sekitar sekolah.
Kegiatan ini disebut penjelajahan.

Kalian akan dibagi dalam kelompok-kelompok.
Tiap kelompok terdiri atas lima orang.
Satu orang ditunjuk menjadi pemimpin.
Tiap kelompok didampingi oleh seorang guru.

Tugas kalian adalah mengenali lingkungan sekitar sekolah.
Tunjukkanlah kerja sama dan kepemimpinan untuk menyelesaikan tugas dari gurumu.

Gambar 10.7
Kegiatan penjelajahan

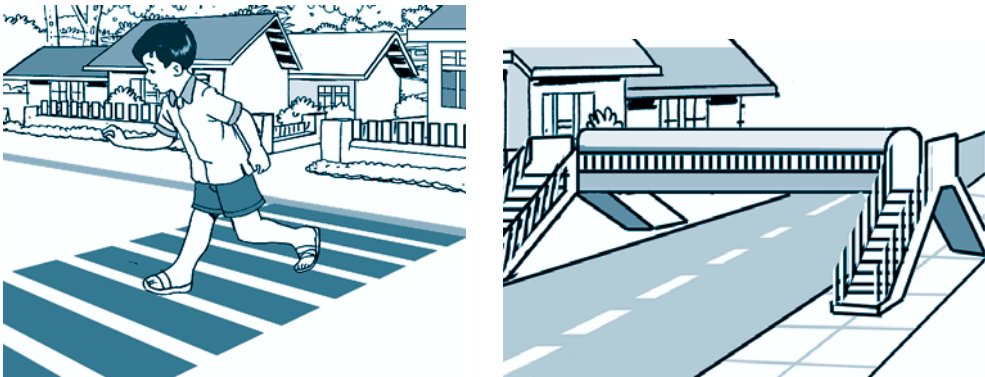
Perhatikanlah dengan teliti dan seksama jalan yang harus dilalui.
Berdiskusilah untuk menentukan jalan yang harus ditempuh.
Kalian akan berjalan sejauh dua ratus meter ke luar dari lingkungan sekolah.
Kalian harus mencatat tempat-tempat yang dilalui.
Perhatikan ciri-ciri tempat tersebut.
Kemudian, perkirakan berapa jauh jaraknya dari sekolah.
Tiap kelompok akan berangkat dengan arah yang berbeda.

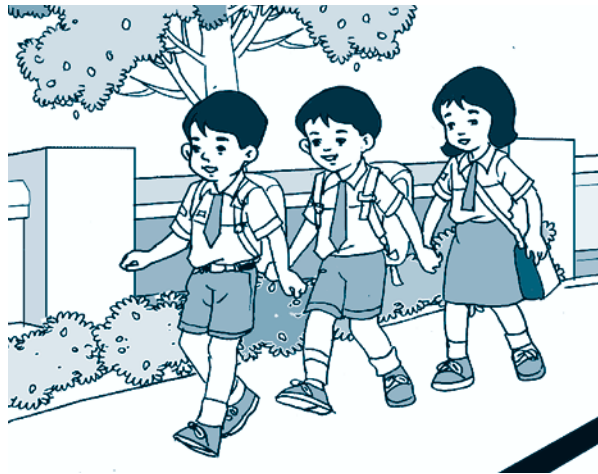
1. Keselamatan selama penjelajahan

Keselamatan sangat penting disaat kalian berkegiatan.
Selain untuk diri sendiri, sarana keselamatan juga bermanfaat untuk orang lain.

Selama di perjalanan,
perhatikanlah rambu-rambu lalu lintas.
Ketika berjalan, kalian harus berjalan di trotoar.
Ketika hendak menyeberang, perhatikan
lampu lalu lintas.

Gambar 10.8
Berjalan di trotoar dan memperhatikan rambu-rambu lalu lintas

Menyeberanglah di tempat penyeberangan
atau zebra cross.
Kalian juga bisa menyeberang di jembatan
penyeberangan.

Gambar 10.9
Tempat penyeberangan

Sebelum berangkat, kalian harus mempersiapkan diri.
Selain itu, berdoalah terlebih dahulu.

Gambar 10.10
Berangkat menjelajah

Sarana keselamatan lain yang harus disiapkan adalah makanan, minuman, dan obat-obatan.

a. Makanan dan minuman

Selama perjalanan kita membutuhkan makanan dan minuman.
Makanan dapat menghilangkan rasa lapar, sedangkan minuman untuk menghilangkan rasa haus.

Makanan dan minuman dapat menyegarkan kembali tubuh yang lelah selama perjalanan.
Makanan dan minuman yang bisa kalian bawa, misalnya:

- Buah-buahan, makanan berat seperti nasi timbel, roti, lontong, makanan ringan atau kue-kue.
- Minuman supaya lebih praktis bisa dibawa dalam kemasan.

Gambar 10.11
Makanan dan minuman

b. Obat-obatan

Kita membutuhkan obat-obatan.
Obat-obatan sederhana harus disiapkan untuk perjalanan.
Biasanya obat-obatan tersebut disimpan dalam kotak P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan).

Gambar 10.12 Kotak P3K

Jika kita terluka dan sakit, obat-obatan itu bisa digunakan untuk pertolongan sementara. Selanjutnya, jika luka atau sakitnya lebih berat maka harus segera dibawa ke Puskesmas atau rumah sakit terdekat.

Gambar 10.13
Pertolongan pertama pada kaki yang terluka

Beberapa obat-obatan yang harus disediakan dalam kotak P3K adalah:
obat merah/betadine, kapas, kassa steril, alkohol, plester, obat sakit kepala, minyak kayu putih, dan lain-lain.

Gambar 10.14
Obat-obatan dalam P3K

Ayo Berlatih

Buatlah laporan tentang perjalanan kelompok kalian.

Catatan perjalanan berkeliling di sekitar lingkungan sekolah

Nama anggota kelompok

....

....

....

....

....

Tempat-tempat yang ditemui	Ciri-ciri
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

C. Memakai Pakaian dan Sepatu yang Sesuai

1. Pakaian

Setiap hari kita memakai pakaian.
Pakaian berfungsi untuk melindungi tubuh.
Dengan pakaian, tubuh akan terlindungi dari udara yang dingin dan sinar matahari yang terik.

Pakaian yang dipakai harus selalu bersih dan rapi.
Pakaian yang dipakai harus sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.
Pakaian untuk ke sekolah adalah pakaian seragam sekolah.
Pakaian seragam sekolah dilengkapi dengan dasi dan topi.
Saat berangkat ke sekolah, gunakan pula sepatu yang sesuai.

Gambar 10.15
Memakai seragam sekolah

Waktu pelajaran olahraga,
pakaian yang digunakan adalah pakaian olahraga.
Sepatu yang digunakan pun adalah sepatu olahraga.

Gambar 10.16
Memakai seragam olahraga

Pakaian olahraga biasanya berbahan kaos.
Kegunaan bahan kaos, yaitu agar lebih leluasa ketika bergerak.
Pakaian olahraga pun harus bisa menyerap keringat.

2. Sepatu

Alas kaki berguna untuk melindungi kaki.
Alas kaki yang dapat digunakan ketika ke sekolah atau berolahraga adalah sepatu.
Sepatu yang dipakai harus sesuai dengan ukuran kaki.

Gambar 10.17
Memakai sepatu

Sepatu tidak boleh terlalu besar ataupun terlalu kecil. Sepatu yang pas akan nyaman ketika digunakan. Sepatu harus dirawat supaya tetap bersih dan awet. Caranya adalah dicuci dengan teratur dan dibersihkan jika kotor. Sepatu harus disimpan di tempat penyimpanan sepatu.

Gambar 10.18
Membersihkan sepatu

Gambar 10.19
Tempat menyimpan sepatu

Ayo Berlatih

1. Pakaian apa yang harus digunakan ketika kamu ke sekolah?
2. Pakaian apa yang harus digunakan ketika kamu berolahraga?
3. Sepatu harus memiliki ukuran yang sesuai dengan kakimu. Berapakah ukuran sepatumu?

Rangkuman

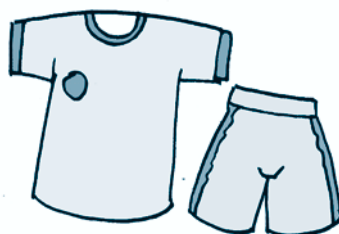
Kebersihan sekolah harus selalu dijaga agar sekolah kita bersih.
Contoh kegiatan kebersihan, yaitu menyapu lantai, mengepel lantai, dan membuang sampah ke tempatnya.
Agar pelaksanaan kebersihan berjalan lancar maka harus dibuat jadwal piket.
Ketika melakukan penjelajahan, kamu harus memerhatikan rambu-rambu dan lingkungan sekitar.
Persiapkan pula perbekalan seperti makanan, minuman, dan obat-obatan.
Setiap hari, kita harus memakai pakaian karena dapat melindungi tubuh.
Menggunakan sepatu dapat melindungi kaki dari benda tajam.

Evaluasi Bab 10

Uji Pemahaman

1. Kebersihan sekolah harus selalu dijaga supaya orang-orang dan lingkungan di sekitar sekolah menjadi ....
2. Sebutkan warna lampu lalu lintas yang ada di jalan raya, beserta arti dari warna-warna tersebut!

3. Apakah kamu selalu menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai?

   a. Seragam sekolah   b. Pakaian olahraga

Ya	Tidak		Ya	Tidak
☐	☐		☐	☐

4. Sarana keselamatan yang harus disiapkan sebelum perjalanan adalah ..., ... dan ....
5. Contoh makanan dan minuman yang bisa dibawa untuk perjalanan adalah ....
6. P3K singkatan dari ....
7. Obat-obatan yang biasanya disediakan dalam kotak P3K adalah ....
8. Apa saja yang harus disiapkan sebelum kalian berangkat menjelajah?
9. Tempat-tempat apa saja yang kalian temukan selama perjalanan?
10. Sebutkan rambu-rambu lalu lintas yang kalian temukan selama perjalanan?

Bab 11

Budaya Hidup Sehat

sumber www.ghabo.com
tanggal 11 Juni 2009

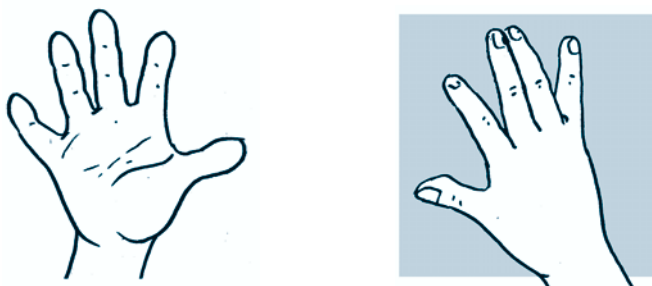
Kata Kunci

Cuci tangan	Cuci kaki
Memotong kuku	Alas kaki
Gunting	Makanan sehat

Kebersihan badan harus selalu dijaga, terutama kebersihan tangan dan kaki.
Setiap hari kamu harus
selalu mencuci tangan dan mencuci kaki.
Kuman-kuman yang menempel di tangan dan kaki akan terbawa air cucian.
Kotoran yang menempel di kaki dan tangan tidak enak dipandang.

A. Menjaga Kebersihan Tangan dan Kaki

1. Kebersihan tangan

Lihatlah kedua tanganmu.
Apakah kedua tanganmu bersih?
Perhatikan jari-jari tanganmu.
Apakah kuku jari tanganmu bersih dan rapi?

Gambar 11.1 Jari tangan

Kebersihan tangan harus selalu dijaga.
Bagaimanakah cara menjaganya?
Cucilah tanganmu dengan sabun.
Lalu, keringkan dengan lap yang kering.
Kuku jari tangan harus dirapikan.
Kuku-kukunya dipotong dengan pemotong kuku.

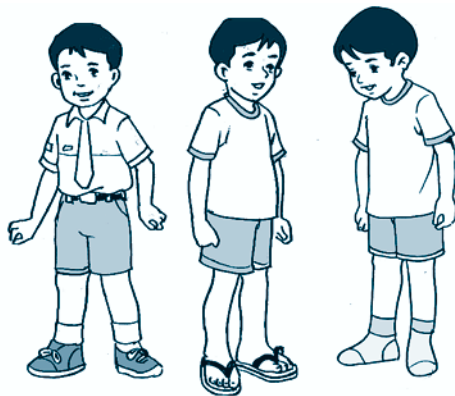
Gambar 11.2 Menjaga kebersihan tangan

Kapankah kamu harus mencuci tangan?
Cucilah tanganmu setelah bermain.
Cucilah tanganmu sebelum makan.
Cucilah tanganmu sebelum tidur.
Tangan yang kotor akan membawa bibit penyakit.
Oleh karena itu, biasakanlah mencuci tangan.

2. Kebersihan kaki

Gambar 11.3
Menjaga kebersihan kaki

Lihatlah kedua kakimu dan
kuku-kuku jari kaki.
Apakah bersih, rapi, dan terawat?
Kaki harus selalu bersih.

Pakailah alas kaki ke mana pun kamu pergi.
Alas kaki melindungi kakimu supaya tetap bersih.
Alas kaki bisa berupa sepatu atau sandal.
Jangan lupa pakai kaos kaki sebelum kamu memakai sepatu.

Gambar 11.4
Memakai berbagai jenis alas kaki

Kaki yang kotor harus dicuci.
Kuku jari-jari kaki juga harus rapi dan bersih.
Saat mencuci kaki,
perhatikan sela-sela jari kakimu.
Dengan begitu, sisa-sisa kotoran yang menempel akan hilang.

Ayo Berlatih

1. Bagaimanakah caranya menjaga kebersihan tangan?
2. Bagaimanakah caranya menjaga kebersihan kaki?
3. Bagaimanakah caranya menjaga kebersihan kuku tangan dan kaki?

B. Cara Makan yang Sehat

Kamu harus makan makanan yang sehat agar tubuhmu sehat dan kuat.
Selain itu, makanan pun harus bergizi.

Gambar 11.5
Makanan yang sehat

Bagaimanakah cara makan yang sehat?
Waktu makan harus teratur.
Pada pagi hari kamu harus sarapan.

Gambar 11.6
Makanlah secara teratur

Siang harinya jangan lupa makan siang.
Malam hari, waktunya makan malam.
Makan harus dibiasakan tepat pada waktunya.

Makan biasanya dilakukan ketika kita lapar.
Makan tidak boleh berlebihan.
Jika kamu makan berlebihan dan kekenyangan, perutmu menjadi sakit.
Sebelum makan biasakan untuk mencuci tangan.
Sebelum makan, berdoa terlebih dahulu.
Makan jangan dilakukan dengan tergesa-gesa.

Gambar 11.7
Minumlah dengan cukup

Makan harus dilakukan dengan perlahan supaya tidak tersedak.
Setelah makan, jangan lupa untuk minum.
Biasakan minum sebanyak delapan gelas sehari.
Tubuh tidak akan kekurangan cairan jika minumnya cukup.

Ayo Berlatih

1. Berapa kali kamu makan dalam sehari?
2. Apa yang harus dilakukan sebelum makan?
3. Berapa gelas air yang harus kamu minum dalam sehari?

Rangkuman

Kita harus selalu menjaga kebersihan tangan dan kaki agar kita sehat.
Kebersihan tangan dapat dijaga dengan cuci tangan dan memotong kuku.
Kebersihan kaki dapat dijaga dengan cuci kaki, memotong kuku, dan memakai alas kaki.
Agar tubuh sehat, kita harus makan makanan bergizi.
Selain itu, jadwal makan pun harus teratur.

Evaluasi Bab 11

A. Uji Pemahaman

1. Kita harus menjaga kebersihan tangan dan kaki supaya kita tetap ....
2. Kebersihan tangan bisa dilakukan dengan cara
   a. ....
   b. ....
3. Kebersihan kaki bisa dilakukan dengan cara
   a. ....
   b. ....
   c. ....
4. Makanan yang dimakan haruslah makanan yang ....
5. Sebutkan jadwal makan yang teratur
   a. Pagi hari ....
   b. Siang hari ....
   c. Malam hari ....

B. Uji Kegiatan

Apakah aku selalu melakukan aktivitas di bawah ini.

1. Mencuci tangan sebelum makan.

Ya Tidak

☐ ☐

2. Mencuci kaki sebelum tidur.

Ya Tidak

☐ ☐

3. Berdoa sebelum makan.

4. Memakan makanan sehat dan bergizi.

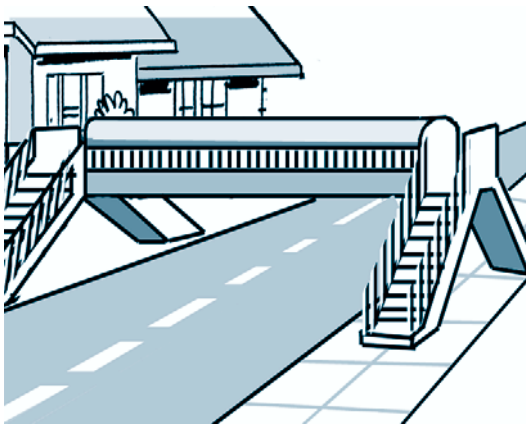
5. Meminum delapan gelas air dalam sehari.

Evaluasi Semester 2

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar.

1. Gerakan angkat tubuh pada palang tunggal adalah bentuk latihan untuk ....
   a. kekuatan otot dada
   b. kekuatan otot punggung
   c. kekuatan otot tungkai
2. Badan ditidurkan telungkup, kaki dirapatkan, dan ujung kaki menempel di lantai.
   Kedua tangan di belakang kepala.
   Angkat badan naik, kemudian turunkan.
   Lakukan lagi, tapi dada tidak menyentuh lantai.
   Sikap tubuh di atas menunjukkan sikap tubuh sedang ....
   a. latihan kekuatan otot dada
   b. latihan kekuatan otot punggung
   c. latihan kekuatan otot tungkai
3. Latihan kelentukan persendian bahu bisa dilakukan dengan ....
   a. menekuk tangan
   b. memutar lengan ke depan
   c. meluruskan tangan sambil berjongkok

4. Agar tubuh tidak cedera, gerakan berguling dilakukan di atas ....
   a. matras
   b. papan
   c. lantai
5. Gerakan berguling ke depan diawali dengan ....
   a. berlari
   b. berjongkok
   c. berdiri
6. Cara pernapasan pada saat berenang bisa dilatih dengan cara ....
   a. injak-injak air
   b. membuat gelembung udara
   c. kaki naik turun
7. Pada saat bermain tebak angka di dalam kolam, mata harus ....
   a. dibuka
   b. ditutup
   c. dipejamkan
8. Gambar ini menunjukkan gerakan ....
   a. injak-injak air
   b. kaki naik turun
   c. membuat gelembung udara

9. Gambar ini menunjukkan tempat ....

a. jembatan penyeberangan
b. trotoar
c. zebra cross

10. Gambar ini menunjukkan tempat ....

a. jembatan penyeberangan
b. trotoar
c. zebra cross

B. Menjodohkan

1.

2.

3.

4.

5.

berolahraga

ke pesta

ke sekolah

berenang

tidur

Daftar Pustaka

Benjamin, Carol Lea. 2007. *Dasar-Dasar Lari.* Bandung: Angkasa.

C. Rob orr dan Jenen B. Tyler. 2008. *Dasar-Dasar Renang.* Bandung: Angkasa.

Donoran, Grand et al. 2001. *Koreksi Gerakan Senam yang Membahayakan.* Jakarta: Rajagrafindo Persada

Ganer, Anita. 2003. *Mengenal Ilmu Tubuh – Bergerak.* Jakarta: Pusat Penerbitan LIA.

John dan Traetta, Mary Jean. 2007. *Dasar-Dasar Senam.* Bandung: Angkasa.

Uram, Paul. 2000. *Latihan Peregangan untuk Pelatih–Guru–Olahraga–Mahasiswa–FPOK dan Atlit.* Jakarta: Akademika Pressindo.

Glosarium

Gerak berirama	:	gerak diiringi irama
Gerak berkelompok	:	bersama-sama
Gerak berpasangan	:	berdua
Gerak dasar	:	berjalan, berlari, melompat
Gerak individu	:	perorangan
Gerakan kaki	:	injak-injak air, kaki naik turun
Gerak ritmik	:	gerak berirama
Indra penciuman	:	hidung
Indra pendengaran	:	telinga
Kekuatan	:	kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai
Kekuatan otot dada	:	angkat tubuh (pull up)
Kekuatan otot lengan	:	push up
Kekuatan otot punggung	:	back up
Kekuatan otot tungkai	:	squat thrust, lompat katak
Latihan keseimbangan	:	jongkok berdiri, mengapung
Matras	:	kasur
Melompat	:	tumpuan satu kaki
Meloncat	:	tumpuan dua kaki
Pengenalan air	:	berkeliling di pinggir kolam, permainan air
Permainan air	:	mencari koin, tebak angka
Penjelajahan	:	perjalanan
Senam ketangkasan	:	berguling ke depan, berguling ke belakang

Zat-zat gizi	: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, garam mineral, air

Lampiran

Sumber-sumber Makanan Bergizi

No.	Zat gizi makanan	Sumber makanan
1.	Karbohidrat	Padi-padian (gandum dan beras), umbi (kentang, singkong, ubi jalar), gula, jagung.
2.	Protein	Protein hewani: daging (sapi, ayam, kambing), ikan, telur Protein nabati: tempe, tahu, dan kacang-kacangan.
3.	Mineral	Daging, hati, telur, biji-bijian, susu, tahu, sayur-sayuran berwarna hijau, kerang, kacang-kacangan, ikan, keju, daging unggas.
4.	Lemak	Daging berwarna merah, mentega, susu murni, minyak kelapa, minyak sawit, keju, kuning telur.
5.	Vitamin	Sayuran berwarna hijau, sayuran berwarna kuning/ merah, hati, mangga, tomat, kentang, stroberi, cabe hijau, kacang tanah, gandum.
6.	Buah-buahan	Apel, pir, jambu, pepaya, melon.
7.	Sayuran	Bayam, wortel, buncis, brokoli.

Manfaat Peralatan dan Obat-obatan P3K

No.	Peralatan dan Jenis Obat	Manfaat
1.	Betadine/obat merah	Mengobati luka kecil di kulit, olesi setelah luka dibersihkan terlebih dahulu.
2.	Rivanol	Untuk mencuci luka terbuka di kulit.
3.	Parasetamol	Sebagai pertolongan pertama saat suhu tubuh naik.
4.	Plester, perban, dan kasa steril	Dipakai untuk membungkus luka yang agak lebar (jika luka tergolong kecil dan hanya tergores tidak perlu ditutup dengan plester).
5.	Obat gosok (balsem, minyak angin)	Untuk mengobati obat sakit perut, gatal-gatal akibat gigitan serangga, masuk angin ringan, penghangat tubuh.
6.	Kapas putih	Untuk mengoleskan obat ke kulit.
7.	Oralit	Sebagai pengganti cairan tubuh saat diare.
8.	Termometer	Berguna untuk mengukur suhu tubuh.
9.	Antalgin	Obat untuk anti nyeri.
10.	Gunting kecil	Untuk menggunting perban dll.
11.	Maag	Untuk mengobati sakit maag.

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

SD/MI

Untuk Kelas II

Untuk menjadi seorang anak yang sehat,
tentunya kamu setiap hari harus selalu berolahraga,
misalnya berjalan dan berlari.
Tidak hanya itu,
kamu sebaiknya menambah pengetahuan tentang budaya hidup sehat.
Misalnya, menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar serta memakan makanan yang bergizi.

Semua itu terangkum dengan baik dalam
buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini.
Agar tubuh kamu selalu sehat dan berkembang dengan baik,
sebaiknya kamu berolahraga dengan teratur,
membiasakan menjaga diri, menjaga kebersihan,
dan memakan makanan yang sehat.
Mudahkan!

Selamat belajar ya!

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-028-3 (jil. 2g)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.885,00*